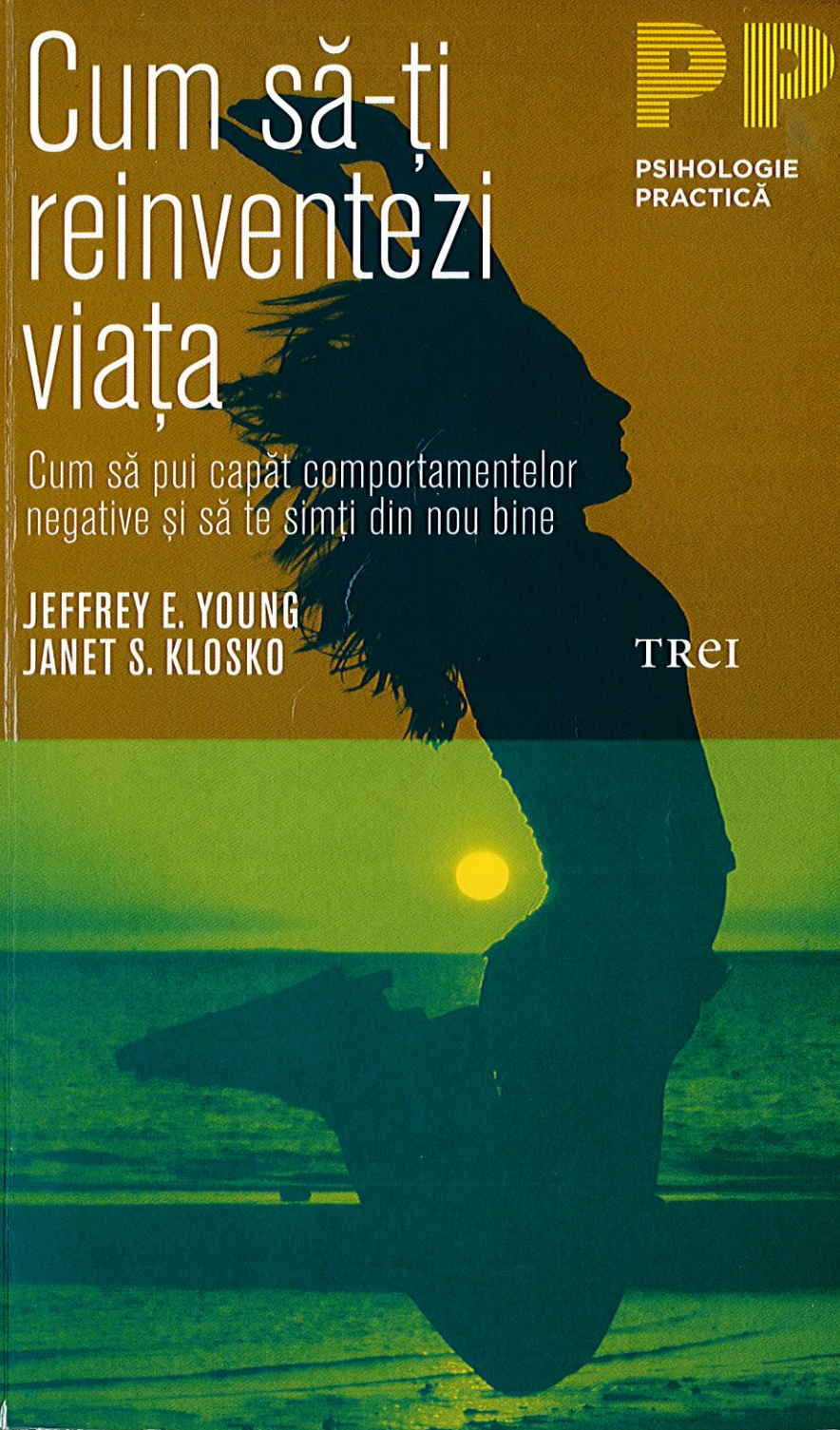
Cum să-ți reinventezi viața

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

Cum să pui capăt comportamentelor negative și să te simți din nou bine

JEFFREY E. YOUNG
JANET S. KLOSKO

TREI



TREI

Cum să-ți reinventezi viața

CUM SĂ PUI CAPĂT COMPORTAMENTELOR NEGATIVE ȘI SĂ TE SIMȚI DIN NOU BINE

JEFFREY E. YOUNG și JANET S. KLOSKO

Traducere din engleză de Ruxandra Rădulescu

Cuprins

Cuvânt-înainte de Aaron Beck		9
Prefață		11
Capitolul 1.	Capcanele mentale	16
Capitolul 2.	Care sunt capcanele dumneavoastră mentale?	33
Capitolul 3.	Să înțelegem capcanele mentale	44
Capitolul 4.	Capitulare, Fugă şi Contraatac	60
Capitolul 5.	Cum schimbăm capcanele mentale	70
Capitolul 6.	„Te rog, nu mă părăsi!" Capcana Abandonului	91
Capitolul 7.	„Nu pot să am încredere în tine". Capcana Neîncrederii şi Abuzului	123
Capitolul 8.	„Nu voi primi niciodată dragostea de care am nevoie". Capcana Deprivării Emoționale	156
Capitolul 9.	„Nu-mi găsesc locul nicăieri". Capcana Izolării Sociale	182
Capitolul 10.	„Nu mă descurc de unul singur". Capcana Dependenței	215
Capitolul 11.	„O să se întâmple o nenorocire". Capcana Vulnerabilității	253
Capitolul 12.	„Nu sunt bun de nimic". Capcana Deficienței	280
Capitolul 13.	„Mă simt ca un ratat". Capcana Eşecului	321

Capitolul 14. „Mereu fac doar ce vrei tu!" Capcana Subjugării 344

Capitolul 15. „Niciodată nu e suficient de bine". Capcana Standardelor Nerealiste 390

Capitolul 16. „Pot să obțin tot ce-mi doresc". Capcana Revendicării de Drepturi Personale" 416

Capitolul 17. O filosofie a schimbării. Șapte premise fundamentale 452

Bibliografie 468

Mulțumiri 469

Cuvânt-înainte

Mă bucur foarte mult că Jeffrey Young şi Janet Klosko au abordat dificilul subiect al problemelor de personalitate, bazându-se pe tehnicile şi principiile psihoterapiei cognitive. Munca autorilor este una de pionierat, prin dezvoltarea şi punerea la dispoziţia publicului a unui set solid de instrumente pentru realizarea unor schimbări semnificative în relaţiile personale şi profesionale.

Tulburările de personalitate sunt tipare autodistructive de lungă durată, care le provoacă pacienţilor multă nefericire. Persoanele cu tulburări de personalitate au probleme existenţiale pe termen lung, pe lângă simptome specifice precum anxietatea şi depresia. De obicei, aceste persoane sunt nemulţumite în relaţiile personale sau au în mod constant rezultate sub aşteptări în carieră. Calitatea vieţii lor nu este la nivelul pe care şi-l doresc.

Psihoterapia cognitivă a început să se îmbogăţească pentru a răspunde provocărilor ridicate de tratarea acestor tipare dificile şi de lungă durată. Tratând problemele de personalitate, nu abordăm doar categorii de simptome — depresie, anxietate, atacuri de panică, adicţii, tulburări alimentare, probleme sexuale şi insomnii —, ci şi schemele de la baza lor sau credinţele care le guvernează. (Autorii se referă la scheme cu termenul de *capcane mentale — lifetraps.*) Majoritatea pacienţilor se prezintă în terapie cu anumite scheme centrale ce se reflectă în existenţa diverselor simptome. Abordarea acestor scheme centrale în cadrul tratamentului poate avea efecte benefice, cu impact asupra multor sfere ale vieţii pacientului.

Psihoterapeuții de orientare cognitivă au ajuns la concluzia că anumite semne indică existența unei probleme la nivelul schemelor cognitive. Primul semn apare când pacientul discută o problemă și spune: „Așa am fost dintotdeauna, am avut mereu această problemă". Problema i se pare „firească" pacientului. În al doilea rând, pacientul pare incapabil să ducă până la capăt temele pe care le-a stabilit de comun acord cu psihoterapeutul în timpul ședințelor. Apare senzația unui „blocaj". Pacientul vrea să se schimbe, dar rezistă schimbării. În al treilea rând, pacientul nu pare conștient de efectul pe care îl are asupra altor persoane. Poate să fie vorba și despre o lipsă de înțelegere în privința comportamentelor autosabotoare.

Schemele sunt dificil de schimbat. Ele sunt susținute de elemente cognitive, comportamentale și emoționale, iar psihoterapia trebuie să aibă în vedere *toate* aceste elemente. Schimbarea doar într-un singur domeniu sau doar în două nu va fi suficientă.

Cartea de față abordează unsprezece dintre aceste tipare de personalitate autodistructive, cunoscute în această carte sub denumirea de *capcane mentale*. Cartea traduce un material foarte complicat într-un limbaj simplu și ușor de înțeles. Cititorii nu vor avea dificultăți în a înțelege ideea de „capcane mentale" și vor putea rapid să-și identifice capcanele proprii. Istoricele de caz, prezente în număr mare și extrase din experiența clinică, îi vor ajuta pe cititori să se raporteze la capcanele mentale într-un mod personal. Mai mult, tehnicile prezentate de autori au efecte reale la nivelul schimbărilor. Abordarea propusă este integrativă: se bazează pe abordările cognitive, comportamentale, psihanalitice și experiențiale, păstrând atenția acordată de psihoterapia cognitivă rezolvării problemelor practice.

Această carte despre cum să-ți „reinventezi" viața prezintă tehnici practice pentru depășirea celor mai dificile și mai de durată probleme cu care ne confruntăm. Cartea reflectă extraordinara sensibilitate, compasiunea și expertiza clinică dovedite de autori.

Aaron Beck

Prefață

De ce o nouă carte de autoajutorare?

Noi credem că această carte acoperă o lipsă importantă în rândul cărților de dezvoltare personală disponibile în acest moment. Există cărți excelente de autoajutorare, la fel cum există și multe abordări psihoterapeutice de foarte bună calitate. Cu toate acestea, multe dintre ele sunt limitate. Unele cărți tratează o singură problemă specifică, precum codependența, depresia, lipsa de asertivitate sau alegerea greșită a partenerului. Unele au în vedere mai multe probleme, însă folosesc o singură metodă de schimbare, cum ar fi lucrul cu copilul interior, exerciții pentru cuplu sau metode cognitiv-comportamentale. Alte cărți sunt inspiraționale sau descriu corect probleme generale, precum doliul, dar soluțiile oferite sunt atât de vagi, încât nu știm cum anume să facem schimbări odată ce ne găsim inspirația în acest sens.

În cartea de față, Janet Klosko și cu mine vă împărtășim o nouă terapie pentru schimbarea unor tipare fundamentale de viață. Terapia „capcanelor mentale" (*lifetraps*) abordează *unsprezece* dintre cele mai distructive probleme cu care ne-am confruntat în practica noastră. Pentru a vă ajuta să vă schimbați aceste tipare, combinăm tehnici din mai multe abordări psihoterapeutice. În consecință, credem că această carte vă va oferi o abordare mult mai cuprinzătoare și mai detaliată cu privire la o serie întreagă de probleme de lungă durată decât majoritatea cărților pe care le-ați citit până acum.

Întrucât această carte se referă la dezvoltarea personală și la schimbare, aș vrea să descriu calea urmată de mine pentru a crea

terapia capcanelor mentale. Din multe puncte de vedere, evoluția mea ca psihoterapeut oglindește călătoria spre autodescoperire pe care v-o prezentăm în această carte.

Totul a început în 1975, pe când îmi făceam studiile postuniversitare la University of Pennsylvania. Îmi amintesc prima mea experiență ca psihoterapeut, în calitate de stagiar la un centru comunitar de sănătate mentală din Philadelphia. Mă pregăteam în psihoterapia rogersiană, care presupune o abordare nondirectivă. Țin minte că mă simțeam limitat de cele mai multe ori. Pacienții veneau la mine cu probleme serioase de viață, dând glas unor emoții puternice, iar eu fusesem învățat să ascult, să parafrazez și să clarific, astfel încât pacienții să ajungă la propriile *lor* soluții. Desigur, necazul era că de multe ori nu ajungeau. Sau, dacă totuși reușeau să ia decizii proprii, dura atât de mult timp, încât ajungeam să fiu îngrozitor de frustrat la sfârșitul ședințelor de psihoterapie. Psihoterapia rogersiană nu se potrivea cu temperamentul meu, cu *înclinațiile mele naturale*. Poate sunt eu prea nerăbdător, însă îmi place să văd schimbări și progrese într-un interval relativ scurt. Devin repede exasperat în situațiile în care problema care se pune e serioasă, iar eu trebuie să asist de pe margine, fără să mă implic pentru a o remedia.

Peste puțin timp am început să citesc despre terapia comportamentală, o abordare care pune accent pe schimbări de comportament rapide și concrete. Am simțit o mare ușurare. Puteam să mă implic activ și să ofer sfaturi pacienților în loc să rămân pasiv. Terapia comportamentală oferea un cadru bine fundamentat, care explica de ce pacienții aveau anumite probleme și ce tehnici trebuiau folosite. Era aproape ca o carte de rețete de gătit sau ca un manual de instrucțiuni. Prin comparație cu abordarea vagă pe care o învățasem până atunci, modelul comportamental mi se părea mult mai interesant. Avea în vedere schimbări rapide și pe termen scurt.

După câțiva ani, am început să fiu dezamăgit și de abordarea comportamentală. Din cauza acccentului pus pe *acțiunile* pacienților, mi se părea că terapia comportamentală ignora *gândurile* și

sentimentele acestora. Resimțeam lipsa bogăției vădite de lumea interioară a pacienților. Citind cartea lui Aaron Beck *Cognitive Therapy and Emotional Disturbances*, mi-am recăpătat entuziasmul. Beck combina caracterul practic și directiv al psihoterapiei comportamentale cu bogăția de gânduri și convingeri ale pacienților.

După terminarea doctoratului în 1979, am început să studiez psihoterapia cognitivă cu dr. Beck. Îmi plăcea foarte mult să le demonstrez pacienților cum gândurile lor erau distorsionate și să le prezint alternative raționale. Îmi plăcea, de asemenea, să identific problemele de comportament și să repetăm împreună soluții noi de a aborda situațiile cotidiene. Pacienții începeau să se schimbe în mod radical: nu mai aveau depresie, simptomele de anxietate dispăreau. Am descoperit că tehnicile psihoterapiei cognitive mă ajutau enorm și în viața mea personală. Am început să discut despre psihoterapia cognitivă și cu alți colegi în cadrul prelegerilor și atelierelor ținute în SUA și Europa.

După câțiva ani, mi-am deschis propriul cabinet în Philadelphia. Am continuat să am rezultate impresionante cu mulți pacienți, mai ales cei cu simptome specifice, din categoria depresiei sau anxietății. Din păcate, pe măsură ce trecea timpul, creștea lista pacienților care nu răspundeau deloc la tratament sau care prezentau doar îmbunătățiri minore. M-am hotărât să văd ce aveau în comun acești pacienți. I-am rugat și pe alți colegi care practicau abordarea cognitivă să-mi descrie pacienții lor rezistenți la psihoterapie. Voiam să văd dacă eșecurile lor erau asemănătoare cu ale mele.

Ce am observat în încercarea de a face diferența dintre pacienții dificili și cei care răspundeau la tratament a fost o revelație pentru mine. Cei mai dificili pacienți aveau simptome *mai puțin* severe; în general, erau mai puțin deprimați și anxioși. Multe dintre problemele lor se legau de sfera intimă: acești pacienți aveau constant relații nesatisfăcătoare. Mai mult, majoritatea dintre ei trăiau de multă vreme cu aceste probleme. Nu veneau să facă psihoterapie din cauza unui singur moment de criză în viață, cum

ar fi un divorț sau moartea unui părinte. Acești pacienți aveau cu toții tipare de viață *autodistructive.*

Următorul pas a fost să fac o listă a celor mai comune teme sau tipare prezentate de acești pacienți. Această listă a fost prima mea listă de „scheme" sau „capcane mentale". Conținea doar câteva dintre cele unsprezece tipare identificate în cartea de față, printre care sentimentul deficienței, o stare profundă de izolare și singurătate, tendința de a-și ignora nevoile proprii în beneficiul altor persoane, precum și dependența nesănătoasă sau bizuirea completă pe ceilalți. Identificarea acestor *capcane mentale* s-a dovedit de un ajutor extraordinar în lucrul cu pacienții care nu reacționau la tratament. Am observat că, prin realizarea unei liste de capcane mentale, puteam să împart problemele pacienților în categorii mai ușor de gestionat. Puteam, de asemenea, să dezvolt strategii diferite pentru a rezolva fiecare problemă sau tipar în parte.

Privind retrospectiv, căutarea unor teme sau tipare mai vaste era în ton cu personalitatea mea. Întotdeauna mi-a plăcut să văd cum diverse aspecte ale vieții mele compun un întreg organizat, cu un anumit grad de predictibilitate și control. Am fost întotdeauna de părere că pot avea controlul asupra propriei mele vieți dacă identific aceste teme sau tipare generale. Țin minte că în facultate încercam să-mi împart colegii de cameră în diverse categorii de prietenii, în funcție de cât de mult simțeam că puteam să mă bazez pe ei.

O altă temă a dezvoltării mele ca psihoterapeut a fost dorința de a integra și combina mai curând decât de a elimina sau critica. Mulți psihoterapeuți resimt presiunea de a alege o singură abordare și de a o aplica în integralitatea ei. Din acest motiv există psihoterapeuți specializați în Gestalt, psihoterapeuți care fac terapie de familie, psihoterapeuți freudieni, terapeuți comportamentali etc. Mi-am format convingerea că integrarea celor mai bune elemente dintr-o gamă vastă de abordări este mai eficientă decât folosirea unei singure metode. Abordările psihanalitice, experiențiale, cognitive, farmacologice și comportamentale au toate câte

ceva valoros de oferit, dar fiecare abordare are limitări severe când este folosită ca unică metodă.

Pe de altă parte, mă opun combinării diverselor tehnici fără un cadru de lucru unificator. Cred că aceste unsprezece capcane mentale oferă un cadru omogen şi că tehnicile corespunzătoare fiecărei abordări pot fi combinate, ca un fel de arsenal de luptă, împotriva acestor capcane. Mai mult, după cum am descris în capitolele ce urmează, identificarea acestor capcane vă oferă o perspectivă asupra întregii voastre vieţi; trecutul şi prezentul pot fi văzute ca fiind parte dintr-un întreg ce s-a păstrat constant. Fiecare capcană mentală îşi are originea în copilărie, ceea ce este uşor de înţeles şi pare intuitiv. Putem înţelege, de exemplu, de ce suntem atraşi de parteneri critici şi de ce suntem aşa de aspri cu noi înşine atunci când facem o greşeală, odată ce înţelegem cât de exigenţi şi punitivi au fost părinţii noştri.

Sper că această carte acoperă nevoia unui studiu care tratează comprehensiv probleme de lungă durată, resimţite la un nivel profund şi cu care ne confruntăm noi toţi. Sper, de asemenea, că oferă un cadru util pentru înţelegerea modului în care s-au dezvoltat aceste probleme, precum şi soluţii eficiente pentru fiecare dintre aceste capcane mentale, soluţii inspirate din diverse abordări psihologice care vă pot fi de folos.

JEFFREY YOUNG, *septembrie 1992*

1

Capcanele mentale

- *Intrați mereu în relații cu persoane care se poartă rece cu dumneavoastră? Simțiți că nici măcar persoanelor cele mai apropiate nu le pasă de dumneavoastră sau nu vă înțeleg prea bine?*
- *Simțiți că aveți un defect fundamental și că nimeni nu v-ar putea iubi și accepta dacă v-ar cunoaște cu adevărat?*
- *Puneți nevoile altora înaintea celor proprii, așa încât nevoile dumneavoastră nu sunt niciodată satisfăcute — și nici măcar dumneavoastră nu știți care vă sunt nevoile reale?*
- *Vă temeți că vi se va întâmpla o nenorocire, așa încât și o simplă durere de gât vă trimite cu gândul la o boală mai gravă?*
- *Continuați să vă simțiți nefericit, neîmplinit sau nedemn, în ciuda succesului public și aprecierii sociale de care vă bucurați?*

Numim aceste tipare *capcane mentale* (*lifetraps*). În această carte, vom descrie cele mai comune unsprezece capcane mentale și vă vom arăta cum să le *recunoașteți*, cum să le înțelegeți *originea* și cum să le *schimbați*.

O capcană mentală este un tipar care începe în copilărie și are reverberații pe tot parcursul vieții. A început prin ceva *ce ni s-a făcut* de către familie sau de către alți copii. Am fost abandonați, criticați, hiperprotejați, abuzați, excluși sau deprivați — am fost răniți într-un fel sau altul. Capcana mentală a ajuns să facă parte din noi. La mult timp după plecarea din casa părintească, noi continuăm să creăm situații în care suntem tratați prost, ignorați,

umiliți sau controlați și în care nu reușim să ne îndeplinim cele mai importante obiective.

Capcanele mentale determină cum gândim, simțim, acționăm și relaționăm cu ceilalți. Ele ne declanșează sentimente puternice, precum furia, tristețea și anxietatea. Chiar și atunci *când dăm impresia* că avem tot ce ne trebuie — statut social, o căsătorie ideală, respectul celor apropiați, succes în carieră —, de multe ori nu suntem capabili să ne bucurăm de viață sau să credem în propriile noastre realizări.

JED: AGENT DE BURSĂ, ÎN VÂRSTĂ DE 39 DE ANI. SE BUCURĂ DE MULT SUCCES ȘI CUCEREȘTE FEMEILE, DAR NU REUȘEȘTE SĂ AIBĂ O LEGĂTURĂ REALĂ CU ELE. JED ESTE PRINS ÎN CAPCANA *DEPRIVĂRII EMOȚIONALE*.

Pe vremea când începeam să schițăm modelul capcanelor mentale, ne-a venit în terapie un pacient mai aparte, pe nume Jed. Jed ilustrează perfect natura autosabotoare a capcanelor mentale.

Jed are relații pasagere cu femeile și nu e mulțumit de niciuna. Toate ajung să-l dezamăgească. Pentru el, relațiile intime înseamnă să se îndrăgostească de femeile care îl excită sexual. Problema este că aceste relații nu durează.

Jed nu stabilește o *legătură* cu femeile. El doar le *cucerește*. Momentul în care își pierde interesul este cel în care a „învins", iar femeia a început să se îndrăgostească de el.

JED: *Îmi pierd total interesul când o femeie se agață de mine. Când începe să se țină ca scaiul de mine, mai ales în public, îmi vine s-o iau la fugă.*

Jed se luptă cu sentimentul de singurătate. Se simte plictisit și pustiit. Are un gol interior și o caută neîncetat pe femeia care va umple acest gol. Jed crede că nu o s-o găsească nicicând. Simte că mereu a fost singur și că mereu va fi doar singur.

În copilărie, Jed resimțea aceeași singurătate dureroasă. Nu și-a cunoscut tatăl niciodată, iar mama era rece față de el și lipsită de

afecțiune. Niciunul dintre ei nu i-a împlinit nevoile *emoționale*. A crescut fiind deprivat emoțional, iar ca adult continuă să recreeze această stare de detașare.

Ani de zile, Jed a repetat fără să vrea acest tipar cu psihoterapeuții săi, trecând de la unul la altul. Fiecare psihoterapeut îi dădea la început speranțe, pentru ca în final să-l dezamăgească. Jed nu a reușit, de fapt, să relaționeze cu adevărat cu psihoterapeuții săi; mereu le găsea câte un defect fatal care justifica, în mintea sa, întreruperea psihoterapiei. Fiecare contact cu psihoterapia îi confirma credința că viața sa nu se schimbase, iar el se simțea și mai însingurat.

Mulți dintre psihoterapeuții lui Jed erau empatici și calzi. Nu aceasta era problema. Problema era că Jed găsea mereu o scuză, ca să evite sentimentul de apropiere, care îi părea atât de incomod și nefamiliar. Sprijinul emoțional din partea unui psihoterapeut era esențial, însă nu și suficient. Psihoterapeuții săi nu au abordat *direct* și suficient de des sau de convingător problema tiparelor sale autodistructive. Pentru a scăpa din capcana Deprivării Emoționale, Jed trebuia să înceteze din a le mai găsi atâtea defecte femeilor pe care le întâlnea. Trebuia, de asemenea, să-și asume combaterea propriului sentiment de disconfort în privința apropierii de oameni și acceptării afecțiunii lor.

Când Jed a început terapia cu noi, l-am provocat constant, în încercarea de a distruge fărâmă cu fărâmă capcana sa mentală care se tot reactiva. A fost important să-i arătăm că îl susținem și că înțelegem cât îi era de greu să se apropie de oameni, dat fiind comportamentul rece al părinților săi. Cu toate acestea, de fiecare dată când insista că Wendy nu era suficient de frumoasă, că Isabel nu era suficient de deșteaptă sau că Melissa pur și simplu nu era genul lui, îl împingeam să vadă că se lăsa din nou prins în capcana sa mentală, găsind defecte oamenilor din jur pentru a evita să simtă afecțiunea umană. După un an de *confruntare empatică*, combinând sprijinul emoțional cu confruntarea, am ajuns să vedem, în fine, niște schimbări semnificative la el. Jed este acum logodit cu Nicole, o femeie bună la suflet și iubitoare:

JED: *Ceilalți psihoterapeuți m-au sprijinit puternic și am înțeles multe despre problemele din copilăria mea, dar niciunul dintre ei nu m-a determinat să mă schimb. Îmi era foarte simplu să revin la vechile tipare. Această abordare a fost diferită.*

Am ajuns să-mi asum o parte din responsabilitatea de a face ca o relație să funcționeze. Nu am vrut ca relația mea cu Nicole să reprezinte încă un eșec și am simțit că acum este momentul meu. Deși îmi dădeam seama că Nicole nu era perfectă, am decis într-un final că fie stabilesc o legătură cu cineva, fie mă resemnez cu ideea că voi fi singur pentru totdeauna.

Abordarea centrată pe capcanele mentale presupune o *continuă confruntare* cu noi înșine. Vă vom învăța cum să observați când se activează capcanele mentale din viața dumneavoastră și cum să le blocați de fiecare dată, până când își vor pierde din puterea pe care o au asupra voastră.

HEATHER: O FEMEIE ÎN VÂRSTĂ DE 42 DE ANI, CU UN POTENȚIAL EXTRAORDINAR, BLOCATĂ ÎN PROPRIA EI CASĂ DIN PRICINA FRICILOR EI INTENSE. DEȘI IA ANXIOLITICE PENTRU TRATAREA ANXIETĂȚII, ESTE ÎNCĂ PRINSĂ ÎN CAPCANA *VULNERABILITĂȚII*.

Într-un fel, se poate spune că Heather nu trăiește cu adevărat; îi este prea frică să încerce orice. Viața e plină de pericole. Ea preferă să stea acasă, unde se află „în siguranță".

HEATHER: *Știu că sunt multe lucruri faine de făcut în oraș. Îmi place să merg la teatru, la restaurant, îmi place să mă văd cu prietenii. Dar e mult prea mult pentru mine. Nu reușesc să mă distrez. Mă tem mereu că urmează să se întâmple ceva îngrozitor.*

Heather se teme că ar putea avea loc accidente de mașină, că s-ar putea prăbuși niște poduri, că ea ar putea fi jefuită, că s-ar putea îmbolnăvi de SIDA ori că ar ajunge să cheltuiască prea mulți bani. Evident că o ieșire în oraș nu i se pare plăcută.

Walt, soțul lui Heather, este supărat foc pe ea. El vrea să iasă în oraș și să se distreze. Walt spune — și pe bună dreptate — că nu e corect ca el să fie lipsit de această opțiune. Din ce în ce mai des a început să iasă fără ea.

Părinții lui Heather au protejat-o excesiv. Erau supraviețuitori ai Holocaustului și își petrecuseră mare parte din copilărie în lagărele de concentrare. Au tratat-o pe Heather ca pe o păpușă de porțelan, după cum s-a exprimat ea. O avertizau mereu cu privire la diversele amenințări posibile (dar nu și probabile) la adresa vieții și sănătății ei: că putea să se îmbolnăvească de pneumonie, să rămână blocată la metrou, să se înece sau să fie victima unui incendiu. Nu e de mirare că Heather își petrece cea mai mare parte a timpului într-o dureroasă stare de anxietate, încercând să se asigure că lumea ei este una lipsită de pericole. Între timp, aproape tot ce i-ar produce plăcere se evaporă din viața ei.

Înainte să ne contacteze, Heather a luat diverse medicamente pentru anxietate timp de trei ani. (Medicația reprezintă genul de terapie cel mai utilizat pentru anxietate.) Recent, a fost la un psihiatru care i-a prescris Ativan. A luat pastile zilnic, iar medicația a ajutat-o într-o oarecare măsură. Heather s-a *simțit* mai bine, fiind mai puțin anxioasă. Viața a devenit mai plăcută. Gândul că urma un tratament a făcut-o să se simtă mai capabilă să înfrunte lumea. Chiar și așa, a continuat să evite să iasă din casă. Soțul ei s-a plâns că tratamentul o făcea chiar și mai dornică să rămână închisă în casă.

Mai mult, Heather se simțea dependentă de Ativan:

HEATHER: *Cred că va trebui să iau medicamentul ăsta toată viața. Mă îngrozește ideea de a nu-l mai lua. Nu vreau să mă întorc la starea de frică permanentă.*

Chiar și atunci când făcea față situațiilor stresante, Heather atribuia succesul ei medicamentului. Nu avea încredere că era stăpână pe ea însăși — că se putea descurca și singură. (De aceea,

mai ales în cazul tratamentelor pentru anxietate, pacienții tind să recidiveze când li se întrerupe medicația.)

Heather a făcut progrese rapide cu ajutorul terapiei centrate pe capcanele mentale. Până la sfârşitul anului, viața i s-a îmbunătățit semnificativ. A început treptat să intre în situații provocatoare de anxietate. A fost în stare să călătorească, să se vadă cu prietenii, să meargă la filme, iar într-un final s-a hotărât să-şi ia o slujbă cu jumătate de normă, pentru care trebuia să facă naveta.

În cadrul tratamentului, am ajutat-o pe Heather să învețe cum să estimeze mai corect riscul unor întâmplări negative. I-am demonstrat că avea obiceiul să exagereze riscul unei catastrofe în situații inofensive; i-am arătat, de asemenea, cum îşi supraestima vulnerabilitatea şi slăbiciunea în mediul extern. A învățat cum să-şi ia măsuri *rezonabile* de precauție. A încetat să le mai ceară soțului şi prietenilor asigurări peste asigurări. Relația ei cu soțul s-a îmbunătățit, iar ea a început să se bucure mai mult de viață.

IRONIA REPETIȚIEI

Jed şi Heather ilustrează două dintre cele unsprezece capcane mentale: Deprivare Emoțională şi Vulnerabilitate. Veți afla despre celelalte capcane mentale pe măsură ce veți citi despre cazurile altor pacienți: capcanele Subjugării, Neîncrederii şi Abuzului, Abandonului, Deficienței, Revendicării Drepturilor Personale, Dependenței, Eşecului, Standardelor Nerealiste şi Izolării Sociale. Probabil vă veți descoperi în parte, în câteva dintre ele.

Faptul că noi repetăm mereu suferințele din copilărie este una dintre cele mai importante observații făcute de psihoterapia psihanalitică. Freud numea acest lucru *compulsie la repetiție*. Copilul unui alcoolic va ajunge să se căsătorească cu un alcoolic. Copilul abuzat va ajunge să se căsătorească cu un abuzator sau va ajunge el însuşi să-i abuzeze pe alții. Copilul molestat sexual va ajunge să se

prostitueze. Copilul hipercontrolat de către părinți le va permite altora să-i controleze viața.

Acest fenomen este unul surprinzător. De ce ne comportăm astfel? De ce trăim din nou același tip de durere, prelungindu-ne suferința? De ce nu ne creăm vieți mai bune, evitând vechiul tipar? Aproape toată lumea repetă tiparele negative din copilărie în moduri autodistructive. Acesta este straniul adevăr cu care se confruntă psihoterapeuții. Reușim cumva să recreăm, la vârsta adultă, situații extraordinar de similare cu cele distructive din copilărie. Capcanele mentale reprezintă modalitatea prin care repetăm aceste tipare.

Termenul tehnic pentru o capcană este acela de *schemă*. Conceptul de schemă vine din psihologia cognitivă. Schemele reprezintă convingeri adânc înrădăcinate despre noi înșine și despre lume, pe care le-am învățat în perioada timpurie a vieții. Aceste scheme sunt elemente esențiale ale identității noastre, ale sentimentului de *sine*. A renunța la a ne mai încrede în aceste scheme ar însemna a renunța la siguranța de a ști cine suntem și cum este lumea noastră; prin urmare, ne agățăm de aceste scheme, deși știm că ne fac rău. Aceste credințe formate devreme în viață ne oferă un anumit sentiment de predictibilitate și certitudine; ne sunt comode și familiare. Pare ciudat, însă ne fac să ne simțim ca acasă. Din această cauză cred psihologii cognitiviști că schemele sau capcanele mentale sunt atât de dificil de schimbat.

Să ne îndreptăm atenția acum asupra modului în care capcanele mentale afectează *chimia* pe care o simțim într-o relație de dragoste.

PATRICK: 35 DE ANI, ANTREPRENOR ÎN DOMENIUL CONSTRUCȚIILOR. CU CÂT MAI DES ÎL ÎNȘALĂ SOȚIA SA, FRANCINE, CU ATÂT MAI MULT O DOREȘTE. PATRICK ESTE PRINS ÎN CAPCANA *ABANDONULUI*.

Patrick este extrem de nefericit. Soția lui îl înșală constant cu alți bărbați. De fiecare dată când se întâmplă acest lucru, pe Patrick îl cuprinde disperarea.

PATRICK: *Aş face orice să se întoarcă la mine. Nu pot să suport. Ştiu că, dacă o voi pierde, o să mă prăbuşesc. Nu înţeleg de ce accept situaţia asta; e ca şi când aş iubi-o şi mai mult când ştiu că nu e lângă mine. Îmi trec prin cap gânduri de genul „Dacă aş fi mai bun, nu ar avea nevoie să facă asta. Dacă aş fi mai bun, ar rămâne cu mine". Nu suport nesiguranţa asta.*

Francine îi promite mereu că o să-i fie credincioasă, iar Patrick o crede de fiecare dată. Şi, de fiecare dată, speranţele îi sunt spulberate.

PATRICK: *Nu-mi vine să cred că îmi face din nou una ca asta. Nu pot să cred că mă face să trec din nou prin aşa ceva. Eram sigur că se va potoli de data aceasta, după ce s-a întâmplat data trecută. Doar a văzut cât am suferit. Îmi venea să mă sinucid. Nu-mi vine să cred că mi-ar face una ca asta din nou.*

Căsnicia lui Patrick e ca un montagne russe. Prins într-o cursă ieşită de sub control, el trece de la speranţe nebuneşti la disperare, înălţându-se şi prăbuşindu-se din nou şi din nou.

PATRICK: *Cel mai greu îmi este când o aştept. Ştiind în tot acest timp ce face şi aşteptând-o să vină acasă. Uneori o aştept şi zile întregi. Stau cuminte şi o aştept să revină acasă.*

În timp ce o aşteaptă, Patrick trece de la plâns la furie. Când Francine îşi face, în fine, apariţia acasă, se creează o scenă. De câteva ori a şi lovit-o, şi de fiecare dată a implorat-o să îl ierte. Patrick vrea să scape din acest carusel nebunesc. Spune că vrea stabilitate şi pace. Dar aceasta este şi ironia capcanei Abandonului: cu cât este mai imprevizibilă Francine, cu atât mai atras este Patrick de ea la un profund nivel emoţional. El o doreşte şi mai mult atunci când ea îl ameninţă că îl părăseşte.

Copilăria lui Patrick a fost presărată cu pierderi şi imprevizibilitate. Tatăl lui şi-a abandonat familia pe când Patrick avea doar doi

ani. El și surorile lui au fost crescuți de mama lor, o bețivă care își neglija copiii când se îmbăta. Aceste sentimente îi erau familiare lui Patrick, iar el a reușit să le recreeze căsătorindu-se cu Francine și tolerându-i infidelitatea.

Patrick a făcut o analiză personală (o psihoterapie freudiană) timp de trei ani. Se întâlnea cu psihanalistul său de trei ori pe săptămână, timp de 50 de minute de ședință, și plătea un onorariu semnificativ.

PATRICK: *Intram, mă întindeam pe canapea și vorbeam despre tot ce îmi trecea prin minte. Mă simțeam foarte singur. Psihanalistul meu a vorbit foarte puțin pe parcursul acestor trei ani. Nici dacă plângeam sau țipam la el, el tot nu zicea nimic de obicei. Mi se părea că nu era cu adevărat prezent acolo.*

A vorbit mult despre copilăria sa și despre cum se simțea stând întins pe canapea.

A devenit nemulțumit de analiza personală. Simțea că progresa foarte încet. Își *înțelegea* problemele mai bine, dar ele existau în continuare. (Acesta este un reproș frecvent la adresa psihanalizei: conștientizarea problemelor nu este suficientă.) Voia o formă de psihoterapie care să fie mai rapidă și mai directivă. Voia mai multă îndrumare.

Abordarea centrată pe capcanele mentale i-a oferit lui Patrick îndrumarea de care avea nevoie. În loc să fim distanți și neutri față de el, *am colaborat* cu el. L-am ajutat să vadă exact ce tipar urmărea și cum putea să-l depășească. L-am învățat cum să fie mai selectiv în privința relațiilor cu femeile. L-am avertizat cu privire la pericolul de a se simți mai atras de parteneri distructivi, față de care avea mai multă chimie. L-am pus față în față cu realitatea faptului că și el, la fel ca mulți dintre noi, se îndrăgostise de o persoană care îi reactiva capcana mentală.

După un an și jumătate de psihoterapie centrată pe capcanele mentale, Patrick a hotărât să divorțeze de Francine. Îi oferise toate

şansele posibile în tot acest răstimp. Încercase să-şi corecteze acele comportamente care aveau un efect nociv asupra relaţiei şi care o făceau, în mod neintenţionat, pe Francine să se îndepărteze de el. Renunţase să o mai controleze. Îi dăduse mai multă libertate. Se apărase când Francine îl tratase urât. Cu toate acestea, Francine nu se schimbase. Mai mult chiar, situaţia se înrăutăţise.

Prima dată când l-am întrebat dacă îi trecuse prin minte să se despartă de Francine, Patrick a spus că se temea prea mult că se va prăbuşi din acest motiv. Dar când a venit momentul şi a pus capăt căsniciei, nu s-a prăbuşit. Din contră, a devenit mai calm şi mai încrezător în sine. Şi-a dat seama că poate să trăiască separat de Francine. Suntem de părere că a făcut bine încheind această relaţie distructivă.

Patrick a început treptat să se întâlnească şi cu alte femei. La început a fost vorba despre femei care erau exact ca fosta lui soţie: instabile şi incapabile să îl susţină. Era ca şi cum parcurgea din nou acelaşi ciclu, cu mare viteză. L-am ajutat treptat să facă alegeri mai sănătoase, deşi chimia pe care o simţea nu era la fel de intensă. Acum locuieşte de şase luni cu Sylvia, o femeie foarte stabilă şi de încredere, care pare să îi fie devotată. Deşi Sylvia nu este la fel de epatantă ca Francine, Patrick învaţă pentru prima dată în viaţa lui să se simtă bine într-un mediu prielnic şi stabil.

Acest tip de terapie vă arată exact ce tip de relaţii vă sunt potrivite, dar şi ce tip de relaţii să evitaţi, date fiind capcanele mentale din viaţa dumneavoastră. De multe ori, nu este uşor. Precum Patrick, este posibil să trebuiască să faceţi alegeri dureroase pe termen scurt şi chiar contraintuitive, dar necesare pentru a ieşi de pe făgaşul în care v-aţi desfăşurat toată viaţa.

CARLTON: ARE 30 DE ANI ŞI LUCREAZĂ PENTRU TATĂL SĂU ÎN CADRUL UNEI AFACERI DE FAMILIE DIN DOMENIUL TEXTILELOR. NU SE DESCURCĂ FOARTE BINE CU OAMENII ŞI I-AR PLĂCEA SĂ AIBĂ O ALTĂ OCUPAŢIE. CARLTON E PRIZONIERUL CAPCANEI *SUBJUGĂRII*.

Carlton este genul de om care le face pe plac tuturor. Pune nevoile celorlalţi în faţa propriilor nevoi. Spune mereu „Nu contează, hotărăşte tu", când ceilalţi îl întreabă ce preferă.

Carlton încearcă să-i facă pe plac soției, aprobând orice spune și face ea. Încearcă să le facă pe plac copiilor săi, nespunând niciodată „nu". Încearcă să-i facă pe plac tatălui său implicându-se în afacerea de familie, chiar dacă presupune o slujbă care nu-i place deloc.

Ironia este că, deși Carlton încearcă atât de mult să le facă pe plac tuturor, unii se simt deseori enervați de el. Se sacrifică pe sine atât de mult. Soția lui se supără pe el că nu are coloană vertebrală. Deși copiii săi profită de pe urma permisivității sale, și ei sunt supărați pe undeva că tatăl lor nu le impune nicio limită. Tatăl lui este mereu iritat de slăbiciunea lui Carlton și de lipsa lui de combativitate la serviciu, mai ales când are de-a face cu angajații.

Și, deși nu este conștient de acest lucru, chiar și Carlton este supărat pe el însuși. În sinea lui este supărat că își neagă de atât de mult timp orice nevoi. Este vorba de un tipar pe care l-a învățat devreme în viață. Tatăl său este considerat un tiran: el se simte bine dacă îi domină și îi controlează pe ceilalți. Totul trebuie să fie făcut așa cum vrea el. În copilărie, dacă nu era de acord cu tatăl lui sau i se opunea, Carlton era bătut și umilit. Mama sa a adoptat un rol complet pasiv. Era deprimată mai tot timpul, iar Carlton s-a aflat des în rolul de persoană care trebuia să aibă grijă de ea, încercând să o facă să se simtă mai bine. În schimb, el nu avea la cine să meargă să simtă că îi sunt împlinite nevoile.

Înainte să vină la noi, Carlton trecuse printr-un tratament experiențial, numit Gestalt-terapie, timp de doi ani. Psihoterapeutul său îl încurajase să rămână centrat în prezent și să fie în contact cu sentimentele sale. De exemplu, îl pusese să încerce niște exerciții de imagerie prin care își vizualiza tatăl și exersa cum să-i răspundă. Această abordare a fost utilă. Carlton a început să simtă furia dinăuntrul său.

Problema era că acel gen de psihoterapie nu avea o direcție clară. Nu avea o țintă clară. Carlton mergea din ședință în ședință, explorând acele sentimente care erau mai evidente în momentele respective. Evident, furia sa la adresa celor dragi tot ieșea la suprafață, dar el nu *acționa* pe baza sentimentelor sale și nici nu înțelegea de ce

se purta așa. Psihoterapeutul nu îi arăta legătura dintre diversele fațete ale problemei sale, ca să-i indice mai apoi tehnicile de schimbare necesare pentru a nu mai cădea pradă subjugării.

Psihoterapia centrată pe capcanele mentale i-a oferit lui Carlton un *cadru conceptual simplu și direct*, care l-a făcut să observe că subjugarea era o temă continuă în viața sa, iar Carlton a învățat cum să o schimbe. A făcut progrese rapid. De multe ori constatăm că această capcană mentală a Subjugării poate fi schimbată mai repede decât celelalte capcane.

Carlton a dezvoltat un sentiment mai puternic al propriului *sine*, al propriei identități. A devenit mai conștient de propriile dorințe și sentimente, pe care învățase să le reprime. A început să-și formeze preferințe și păreri proprii. De asemenea, a devenit mai asertiv față de tatăl său, față de angajați, soție și copii. A lucrat în mod special în privința exprimării furiei: a învățat cum să-și exprime nevoile într-o manieră calmă și controlată. Deși soția și copiii s-au opus un pic la început, s-au potolit odată ce au acceptat faptul că și-au pierdut din putere asupra lui Carlton. De fapt, le plăcea mai mult cum era acum. Își doreau ca el să fie mai puternic.

Carlton a avut de dus o luptă mai grea cu tatăl său. Deși acesta a încercat să zdrobească rebeliunea lui Carlton și să-și impună din nou poziția dominantă, Carlton și-a dat seama că avea mai multe atuuri în relația cu tatăl său decât crezuse până atunci. Când l-a amenințat că o să-și dea demisia dacă nu-l lăsa să aibă un rol mai important, tatăl său a dat înapoi. Carlton a început să preia multe dintre responsabilitățile tatălui său, în vreme ce acesta se pregătește să iasă la pensie. A descoperit, de asemenea, că tatăl său a început să-l respecte mai mult.

Acest caz ilustrează importanța de a nu ne limita doar la a fi în contact cu sentimentele noastre. Multe psihoterapii experiențiale, precum cele care lucrează cu „copilul interior", ne ajută foarte mult să *simțim* legătura dintre ce sentimente trăim în viața noastră de acum și ce trăiam în copilărie. Dar aceste abordări nu merg mai departe. Clienții se simt mai bine după ședințele sau atelierele de

psihoterapie, dar revin la vechile lor tipare curând. Psihoterapia centrată pe capcanele mentale se bazează pe exerciții structurate și pe confruntarea neîncetată, pentru a vă ajuta să vă păstrați progresele făcute până acum.

REVOLUȚIA PSIHOTERAPIEI COGNITIVE

Psihoterapia centrată pe capcanele mentale își are originea în psihoterapia cognitivă, concepută de dr. Aaron Beck în anii '60. Am inclus multe dintre aspectele acestei forme de psihoterapie în psihoterapia centrată pe capcanele mentale.

Premisa fundamentală este că modul în care *gândim* despre evenimentele din viața noastră (cogniții) determină ceea ce *simțim* față de ele (emoții). Persoanele cu probleme emoționale tind să aibă o viziune deformată asupra realității. De exemplu, Heather a fost învățată de mama ei să creadă că activități zilnice, precum mersul cu metroul, reprezintă un pericol. Capcanele mentale ne fac să privim anumite situații dintr-o perspectivă greșită. Ne bruiază capacitățile cognitive.

Psihoterapeuții de orientare cognitivă cred că, dacă îi putem învăța pe pacienți să aibă o perspectivă corectă asupra situațiilor în care se află, îi putem ajuta să se simtă mai bine. Dacă îi putem demonstra lui Heather că poate călători de una singură fără să fie în pericol, atunci se va teme mai puțin și va putea începe să trăiască din nou.

Dr. Beck ne sugerează să ne examinăm gândurile din punct de vedere logic. Când suntem supărați, nu cumva exagerăm, luăm lucrurile personal, catastrofizăm etc.? Chiar au vreo logică gândurile noastre? Există și alte moduri în care putem judeca o situație? Mai mult, Aaron Beck spune că ar trebui să *testăm* validitatea gândurilor noastre, făcând mici experimente. De exemplu, am rugat-o pe Heather ca, în timpul iernii, să se plimbe singură în cartierul

în care locuia, ca să vadă ea însăşi că nu păţeşte nimic rău, deşi ea era convinsă că o să se îmbolnăvească sau o să fie victima unui jaf.

Meritele psihoterapiei cognitive sunt recunoscute pe plan larg. Studiile confirmă din ce în ce mai des eficienţa psihoterapiei cognitive în tratarea anxietăţii sau a depresiei. Este vorba de o abordare activă, care îi învaţă pe pacienţi să-şi controleze stările afective prin controlarea gândurilor.

Psihoterapeuţii cognitivişti combină de obicei metodele cognitive cu tehnicile comportamentale, pentru a-i ajuta pe pacienţi să înveţe abilităţi practice pe care probabil că aceştia nu le-au învăţat niciodată, precum relaxarea, asertivitatea, gestionarea anxietăţii, rezolvarea de probleme, gestionarea timpului şi abilităţile sociale.

Cu toate acestea, am descoperit de-a lungul timpului că metodele cognitive şi comportamentale, deşi extrem de valoroase, nu sunt suficiente pentru a schimba tipare ce ţin de-o viaţă întreagă. Prin urmare, am conceput psihoterapia centrată pe capcanele mentale (*lifetraps*), împletind tehnicile cognitive şi comportamentale cu tehnici psihanalitice şi experienţiale. Cazul lui Madeline, ultimul pacient despre care scriem în acest capitol, demonstrează atât valoarea, cât şi limitele folosirii exclusive a metodelor cognitiv-comportamentale.

MADELINE: ACTRIŢĂ ŞI CÂNTĂREAŢĂ ÎN VÂRSTĂ DE 29 DE ANI. A FOST ABUZATĂ SEXUAL DE CĂTRE TATĂL EI VITREG ŞI CONTINUĂ SĂ SUFERE URMĂRILE ACESTUI ABUZ. MADELINE ESTE ÎNCĂ PRIZONIERA CAPCANEI *NEÎNCREDERII ŞI ABUZULUI*.

Madeline nu a avut niciodată o relaţie de lungă durată cu un bărbat. A mers de la o extremă la alta: fie a evitat bărbaţii cu totul, fie a avut un comportament promiscuu.

Până la facultate, Madeline a evitat băieţii. Nu a mers niciodată la întâlniri şi nu a avut vreun prieten.

MADELINE: *Nu lăsam niciun băiat să se apropie de mine. Ţin minte ce reacţie am avut prima dată când m-a sărutat un băiat: am*

luat-o la goană. Când simțeam că mă place vreun băiat, mă purtam foarte rece cu el până lua distanță.

În primii doi ani de facultate, Madeline a început să bea și să se drogheze. În această perioadă, a făcut sex cu mai mult de 30 de bărbați. „Niciunul dintre ei nu a însemnat nimic pentru mine", ne-a spus ea.

MADELINE: *Mi-am făcut de cap în facultate. Mă culcam cu toată lumea. La un moment dat mă culcasem cu toți băieții ce făceau parte dintr-o organizație din campus. Mă simțeam groaznic. Mă simțeam murdară și ieftină. Mă simțeam folosită. Pur și simplu nu eram în stare să spun „nu". Ieșeam cu un tip la întâlnire și ajungeam să mă culc cu el, deși îmi promiteam că nu voi face asta. Eram convinsă că era singurul motiv pentru care băieții ar fi vrut să se întâlnească cu mine. Chiar nu știu de ce făceam asta. Parcă scăpase totul de sub control.*

Abuzul sexual la care o supusese tatăl său a avut un efect profund negativ asupra sexualității ei și capacității de a avea o viață intimă alături de un bărbat. Pentru ea, sexul și abuzul sunt legate în mod fundamental.

În prezent, Madeline evită din nou bărbații. Nu a mai mers la întâlniri de ani de zile și se teme că nu se va căsători niciodată și nu va avea copii.

Primul tratament încercat de Madeline a fost o terapie cognitivă în sensul convențional. Psihoterapeuta ei s-a concentrat mai mult asupra prezentului — asupra comportamentului de evitare în raport cu bărbații. Foarte rar ajungeau să discute copilăria lui Madeline. În schimb, Madeline și psihoterapeuta ei stabileau niște teme pentru acasă, pe care Madeline trebuia să le facă între ședințe, cum ar fi să inițieze conversații cu bărbați sau să meargă la petreceri. Psihoterapeuta a ajutat-o să-și dispute gândurile disfuncționale, de genul: „Bărbații sunt interesați doar de sex",

cerându-i să dea exemple de bărbați pe care Madeline îi cunoștea și care erau afectuoși și dornici de intimitate.

Psihoterapia a continuat timp de mai multe luni. Madeline a început să iasă din nou la întâlniri, însă era atrasă de bărbați cu un comportament abuziv. Deși era de acord că există mulți bărbați respectuoși pe lume, experiența ei cu foștii ei prieteni era de altă natură. Madeline și-a dat seama că are nevoie de ceva mai mult pentru a-și schimba tiparul adânc înrădăcinat.

MADELINE: *Mi se părea că psihoterapeuta mea îmi cerea să mă schimb, fără să înțeleagă de ce mă comportam cum mă comportam. Sunt conștientă că trebuie să mă schimb, așa cum mi-a spus și ea. Trebuie să încep să am încredere în bărbați și să accept apropierea. Dar am motivele mele pentru care evit bărbații. Trebuie să înțeleg de ce.*

Madeline se supăra pe orice bărbat ce părea să vrea să aibă o relație cu ea. Își dădea seama că furia ei se manifesta ca urmare a unor gânduri disfuncționale, dar tot o resimțea din plin. Madeline avea nevoie să-și îndrepte furia asupra obiectului ei real — tatăl ei vitreg. Avea nevoie să-și exprime furia și să-i fie validată.

În primul an și jumătate de psihoterapie, am ajutat-o pe Madeline să-și reamintească abuzul, cu ajutorul tehnicii imageriei. Am îndemnat-o să-și exprime furia la adresa tatălui ei vitreg și să-i prezinte acuzațiile ei. Am încurajat-o să se alăture unui grup de sprijin pentru supraviețuitorii cazurilor de incest. I-am arătat, de asemenea, cum repeta tiparul abuzului alegându-și iubiți abuzivi.

Încetul cu încetul, Madeline a început să meargă la întâlniri din nou. Deși încă se simțea atrasă de bărbați abuzivi, s-a ținut la distanță de ei la insistențele noastre, concentrându-și atenția asupra bărbaților care se purtau frumos cu ea, deși chimia era mai puțin intensă. A învățat cum să *ceară* să fie respectată, mai curând decât să lase respectul la alegerea bărbatului. A învățat să spună „nu".

Peste aproape un an, s-a îndrăgostit de Ben, un bărbat sensibil și blând. Dar chiar și cu el s-a lovit de o puternică inhibiție

sexuală. Ben a fost de acord să coopereze cu ea pentru a-și depăși problemele sexuale. În prezent, Madeline are planuri de căsătorie.

În capitolul 16, vă vom oferi mai multe sugestii pentru a schimba capcana Neîncrederii și Abuzului. Cu toate acestea, ținem să accentuăm că multe capcane, mai ales capcana Neîncrederii și Abuzului, necesită mult timp pentru a fi schimbate și ar trebui abordate cu ajutorul unui psihoterapeut sau al unui grup de sprijin.

Tratamentul urmat de Madeline arată cum psihoterapia centrată pe capcanele mentale păstrează tipul de abordare practică din terapiile cognitiv-comportamentale: contribuie la dezvoltarea abilităților și conduce la schimbări. Însă pe noi nu ne interesează o modificare comportamentală pe termen scurt. Noi vrem să abordăm probleme ce afectează întreaga existență a persoanei, mai ales dificultăți în relaționare, stimă de sine și carieră. Țintim și comportamentul, dar vrem de asemenea să abordăm felul în care oamenii *simt* și *relaționează*.

Următorul capitol începe cu un chestionar care vă va ajuta să descoperiți ce capcane mentale sunt active în cazul dumneavoastră.

2

Care sunt capcanele dumneavoastră mentale?

În acest capitol vă vom ajuta să identificați ce capcane vi se aplică *dumneavoastră*.

Pe o scală de la 1 la 6, dați un punctaj fiecăreia dintre cele 22 de propoziții care urmează, în funcție de cât de adevărate sunt pentru dumneavoastră.

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Moderat adevărat
5. Destul de adevărat
6. Mi se aplică perfect

Mai întâi, dați un punctaj fiecărei propoziții în funcție de cât bine se aplică *copilăriei* dumneavoastră. Dacă răspunsul variază în funcție de etapele copilăriei, dați punctajul care reflectă cel mai bine felul în care vă simțeați până la vârsta de 12 ani. Apoi dați un punctaj fiecărei propoziții în funcție de cât de mult se aplică vieții dumneavoastră de *adult*. Dacă răspunsul variază în funcție de etapele vieții de adult, alegeți punctajul care reflectă cel mai bine situația din ultimele șase luni.

CHESTIONARUL CAPCANELOR MENTALE

ÎN COPILĂRIE	ACUM	DESCRIERE
		1. Mă agăț de cei dragi, de teamă că mă vor părăsi.
		2. Mă tem că persoanele pe care le iubesc își vor găsi pe altcineva în locul meu, iar pe mine mă vor părăsi.
		3. De obicei, încerc să depistez motivele ascunse ale celorlalți; nu mă încred în oameni prea ușor.
		4. Simt că nu mă pot deschide față de ceilalți, pentru că mă vor răni.
		5. Îmi fac mai multe griji decât ceilalți în privința pericolelor ce pot apărea – mă tem că mă voi îmbolnăvi sau că mi se va întâmpla ceva rău.
		6. Sunt îngrijorat la gândul că eu (sau familia mea) voi pierde bani și voi deveni complet sărac sau dependent de alții.
		7. Nu cred că mă pot descurca bine de unul singur, așa încât am nevoie de ajutorul celorlalți.
		8. Părinții mei se implică prea mult în viața și problemele mele, iar eu mă implic prea mult în viața și problemele lor.
		9. Nu am avut pe nimeni care să-mi ofere afecțiunea necesară, pe care să îl simt alături, căruia să-i pese cu adevărat de ce se întâmplă cu mine.
		10. Ceilalți nu mi-au împlinit nevoile emoționale de înțelegere, empatie, îndrumare, sfaturi și sprijin.
		11. Nu-mi găsesc locul nicăieri. Sunt diferit. Nu mă integrez cu adevărat.
		12. Sunt neinteresant și plicticos; nu știu ce să spun când sunt într-un cerc de oameni.
		13. Dacă m-ar cunoaște cu adevărat – cu toate defectele mele cu tot –, nicio persoană de care sunt interesat nu m-ar putea iubi.
		14. Mi-e rușine de mine însumi; nu merit dragostea, atenția și respectul celorlalți.
		15. Nu sunt la fel de inteligent sau de capabil ca alții când vine vorba de muncă (sau de școală).
		16. Deseori simt că nu sunt suficient de bun, întrucât nu sunt la fel de talentat, inteligent sau plin de succes precum ceilalți.
		17. Simt că nu am altă variantă decât să cedez în fața dorințelor celorlalți; altfel mă vor respinge sau se vor răzbuna pe mine într-un fel sau altul.
		18. Ceilalți mă văd ca pe o persoană care face prea multe pentru ceilalți și prea puține pentru sine însuși.

		19. Îmi place să fac tot ce pot; nu sunt mulțumit când fac doar ce este suficient. Îmi place să fiu pe primul loc în tot ceea ce fac.
		20. Am atât de multe de realizat, încât nu mai am timp să mă relaxez și să mă simt bine.
		21. Nu cred că ar trebui să fiu obligat să urmez aceleași reguli și convenții pe care le urmează ceilalți.
		22. Nu reușesc să mă autodisciplinez suficient pentru a îndeplini sarcini plictisitoare sau de rutină ori pentru a-mi controla emoțiile.
		SCORUL TOTAL (Însumează punctele pentru întrebările 1–10)

CUM SE FOLOSEȘTE FIȘA DE PUNCTAJ

Acum sunteți pregătiți să transferați punctajele de pe foaia de chestionar pe fișa de punctaj. Chestionarul și fișa de punctaj de mai jos, prezentate în scop de ilustrare, vă arată cum să faceți această operațiune:

MODEL DE ITEMI DE CHESTIONAR		
ÎN COPILĂRIE	ACUM	DESCRIERE
3	2	1. Mă agăț de cei dragi, de teamă că mă vor părăsi.
5	4	2. Mă tem că persoanele pe care le iubesc își vor găsi pe altcineva în locul meu, iar pe mine mă vor părăsi.

MODEL DE ITEMI DE CHESTIONAR						
√	Capcana	În copilărie	Acum	În copilărie	Acum	Scorul cel mai mare
√	Abandonul	1.3	1.2	25	2.4	5

Întrebările 1 și 2 fac ambele parte din capcana Abandonului. Să începem cu întrebarea 1. Luați punctajul acordat acestui item aplicat la perioada *copilăriei* și transferați-l în căsuța din dreapta cuvântului ABANDON de pe fișa de punctaj, lângă numărul 1 (în

coloana denumită *În copilărie)*. Acum luați punctajul acordat acestui item aplicat la perioada *de acum* (ca adult) și transferați-l în următoarea căsuță numerotată cu 1 (în coloana denumită *Acum*).

Apoi uitați-vă la punctajul pentru întrebarea 2 aplicat la perioada *copilăriei*. Transferați-l în căsuța 2, în coloana *În copilărie*. Apoi luați punctajul pentru întrebarea 2 din perioada de *acum* și transferați-l în următoarea căsuță 2, în coloana *Acum*.

Uitați-vă la toate cele patru punctaje ale capcanei Abandonului. Care este cel mai mare? Transferați punctajul cel mai mare (1, 2, 3, 4, 5 sau 6) în ultima căsuță din rândul marcat „Abandon". Dacă punctajul cel mai mare este 4, 5 sau 6, puneți o bifă în prima coloană. Această bifă (√) înseamnă că Abandonul reprezintă, probabil, una dintre schemele dumneavoastră cognitive. Dacă punctajul cel mai mare este de 1, 2 sau 3, nu completați nimic în acea căsuță. Aceasta înseamnă că Abandonul probabil *nu* face parte dintre schemele dumneavoastră cognitive.

Acum completați restul tabelului în același fel.

FIȘA DE PUNCTAJ PENTRU CAPCANELE MENTALE						
√	Capcana	În copilărie	Acum	În copilărie	Acum	Scorul cel mai mare
	Abandon	1.	1.	2.	2.	
	Neîncredere și Abuz	3.	3.	4.	4.	
	Vulnerabilitate	5.	5.	6.	6.	
	Dependență	7.	7.	8.	8.	
	Deprivare Emoțională	9.	9.	10.	10.	
	Izolare Socială	11.	11.	12.	12.	
	Deficiență	13.	13.	14.	14.	
	Eșec	15.	15.	16.	16.	
	Subjugare	17.	17.	18.	18.	
	Standarde Nerealiste	19.	19.	20.	20.	
	Revendicarea de Drepturi Personale	21.	21.	22.	22.	

INTERPRETAREA PUNCTAJELOR

În cele ce urmează, vom descrie pe scurt fiecare dintre cele unsprezece capcane mentale, doar cât să vă familiarizați cu ele. Uitați-vă din nou pe fișa dumneavoastră de punctaj: fiecare capcană mentală notată cu o bifă probabil vi se aplică. Desigur, capcanele mentale la care aveți cel mai mare punctaj sunt și cele mai relevante pentru dumneavoastră și probabil au cel mai mare impact asupra vieții dumneavoastră. Veți putea citi mai multe informații despre fiecare capcană în capitolele următoare, după ce ați terminat capitolul introductiv.

Dacă nu sunteți siguri că o anumită capcană vi se aplică sau nu dumneavoastră sau unui apropiat al dumneavoastră, nu vă grăbiți să găsiți un răspuns cert acum. Când ajungeți la capitolele dedicate capcanelor, vă vom oferi acolo teste mult mai detaliate pe care le puteți parcurge pentru a fi siguri în această privință.

CELE UNSPREZECE CAPCANE, PE SCURT

Două dintre capcane se referă la lipsa de siguranță pe care ați trăit-o în familie, în perioada copilăriei. Acestea sunt: *Abandonul* și *Neîncrederea*.

ABANDONUL

Capcana *Abandonului* reprezintă sentimentul că oamenii pe care îi iubiți vă vor părăsi, iar dumneavoastră veți rămâne izolat emoțional pentru totdeauna. Fie că aveți sentimentul că cei apropiați vor muri, vor pleca de acasă pentru totdeauna sau vă vor abandona întrucât preferă pe altcineva, sentimentul dumneavoastră este că veți fi părăsit. Din cauza acestei credințe, s-ar putea să vă agățați

de cei apropiați un pic prea mult. Ironia este că în felul acesta chiar îi îndepărtați de dumneavoastră. Probabil că deveniți furios sau supărat pe ei chiar și în legătură cu separările obișnuite.

NEÎNCREDEREA ȘI ABUZUL

Capcana *Neîncrederii* și *Abuzului* reprezintă așteptarea că oamenii vă vor răni sau vă vor abuza într-un fel sau altul, prin înșelătorii, minciuni, manipulări, umiliri, abuz fizic sau în orice alt fel pot să profite de dumneavoastră. Dacă suferiți de această capcană mentală, vă ascundeți în spatele unui zid de neîncredere pentru a vă proteja. Nu-i lăsați niciodată pe ceilalți să se apropie prea mult de dumneavoastră. Sunteți suspicios în privința intențiilor celorlalți și tindeți să vă așteptați la ce este mai rău. Vă așteptați ca oamenii pe care îi iubiți să vă trădeze. Fie evitați complet relațiile, formați relații superficiale în care nu vă deschideți cu adevărat în fața celuilalt, fie formați relații cu persoane care se poartă urât cu dumneavoastră, apoi sunteți furios și dornic de răzbunare la adresa lor.

Două dintre capcane se referă la abilitatea dumneavoastră de a funcționa independent în lume. Acestea sunt capcanele *Dependenței* și *Vulnerabilității*.

DEPENDENȚA

Dacă sunteți prins în capcana *Dependenței*, vă simțiți incapabil să vă descurcați în viața de zi cu zi de o manieră competentă și fără un ajutor substanțial din partea celorlalți. Depindeți de ceilalți ca de o cârjă de sprijin și aveți mereu nevoie de susținere. În copilărie, ceilalți vă făceau să vă simțiți incompetent de fiecare dată când încercați să fiți independent. Ca adult, căutați persoane puternice de care să depindeți și cărora să le dați voie să vă conducă viața. La muncă, vă feriți să acționați de unul singur. Evident, acest lucru vă trage înapoi.

VULNERABILITATEA

Dacă sunteți prins în această capcană, trăiți cu teama că urmează să vă lovească un dezastru — natural, infracțional, medical sau financiar. Nu vă simțiți în siguranță în această lume. În copilărie, ceilalți v-au făcut să credeți că lumea este un loc plin de pericole. Ați fost probabil hiperprotejat de către părinți, care se îngrijorau prea mult cu privire la siguranța dumneavoastră. Temerile dumneavoastră sunt *excesive* și *nerealiste*, însă le lăsați să vă domine viața, iar dumneavoastră vă străduiți din greu să vă asigurați că vă feriți de pericole. Temerile dumneavoastră pot să aibă de-a face cu starea de boală: vă temeți că veți avea atacuri de panică, vă temeți că vă veți îmbolnăvi de SIDA sau că vă veți pierde mințile. Sau pot să aibă de-a face cu vulnerabilitatea financiară: vă temeți că veți da faliment și veți ajunge pe străzi. Vulnerabilitatea dumneavoastră poate apărea și în legătură cu alte situații fobice, cum ar fi teama de a zbura, teama că veți fi jefuit sau teama de cutremure.

Alte două capcane se referă la forța legăturilor dumneavoastră emoționale cu ceilalți: *Deprivarea Emoțională* și *Izolarea Socială*.

DEPRIVAREA EMOȚIONALĂ

Deprivarea Emoțională reprezintă credința că nevoia dumneavoastră de dragoste nu va fi satisfăcută niciodată pe deplin de către alte persoane. Simțiți că nimănui nu-i pasă cu adevărat de dumneavoastră sau că nimeni nu vă înțelege sentimentele. Sunteți atras de persoane reci sau distante, sau chiar dumneavoastră sunteți rece și distant, ceea ce vă face să aveți relații care se dovedesc inevitabil nesatisfăcătoare. Vă simțiți *înșelat* și alternați între a vă simți furios în legătură cu acest lucru și a vă simți rănit și singur. Ironia este că, în acest mod, prin furia dumneavoastră, chiar îi veți alunga pe ceilalți, ceea ce va duce la prelungirea stării de deprivare emoțională.

Atunci când pacienții cu deprivare emoțională vin la noi pentru psihoterapie, detectăm în ei un fior de singurătate pe care îl resimțim chiar și după ce pleacă din cabinet. Este ca un fel de gol, o deconectare emoțională. Aceste persoane nu știu ce înseamnă dragostea.

IZOLAREA SOCIALĂ

Izolarea Socială se referă la conexiunile dumneavoastră cu prieteni și grupuri de persoane. Are de-a face cu sentimentul că sunteți *diferit* și izolat de restul lumii. Dacă vi se aplică această capcană, în copilărie v-ați simțit exclus de către colegi. Nu ați aparținut niciunui grup de prieteni. Este posibil să fi avut niște caracteristici mai puțin obișnuite, care v-au făcut să vă simțiți diferit într-un fel sau altul. Ca adult, v-ați menținut în această capcană mai ales prin comportamentul de evitare. Evitați să socializați în grupuri și să vă faceți prieteni.

Este posibil să vă fi simțit izolat, întrucât copiii respingeau ceva ce făcea parte din identitatea dumneavoastră. Prin urmare, v-ați simțit *indezirabil* din punct de vedere social. Ca adult, probabil simțiți că sunteți urât, că nu sunteți dorit din punct de vedere sexual, că aveți un statut social sub standard, că nu vă pricepeți să faceți conversație, că sunteți plicticos sau că aveți vreun defect de orice fel. Retrăiți respingerea din copilărie — vă simțiți inferior și vă comportați ca atare în diverse contexte sociale.

Nu este întotdeauna evident când cineva suferă de capcana Izolării Sociale. Multe persoane prinse în această capcană se simt confortabil în situații intime și au abilități sociale. Capcana poate să nu fie *vizibilă* în relațiile personale. Ne uimește uneori să constatăm cât de anxioase și izolate se simt aceste persoane când se află la o petrecere, la cursuri, la întruniri sau la serviciu. Par mereu neliniștite, de parcă ar căuta un loc căruia să-i aparțină.

Cele două capcane care se referă la stima de sine sunt capcanele *Deficienței* și *Eșecului*.

DEFICIENȚA

Această capcană se referă la sentimentul că aveți un *defect*, o deficiență interioară. Sunteți convins că nimeni nu ar putea să vă iubească dacă v-ar cunoaşte cu adevărat. Deficiența dumneavoastră ar fi dată în vileag. În copilărie, nu ați simțit că familia dumneavoastră vă respecta felul de a fi. În schimb, erați criticat pentru „defectele" dumneavoastră. Vă învinuiați de unul singur — simțeați că nu meritați afecțiunea nimănui. Ca adult, vă este teamă de dragoste. Vi se pare greu de crezut că cei apropiați vă apreciază, deci vă aşteptați la respingere.

EŞECUL

Capcana *Eşecului* reprezintă credința că nu sunteți suficient de performant la şcoală, la muncă, la sport şi în alte asemenea domenii. Credeți că ați eşuat, comparativ cu colegii dumneavoastră. În copilărie, ceilalți v-au făcut să vă simțiți inferior din cauză că nu ați avut succesele aşteptate. Este posibil să fi avut dificultăți de învățare sau să nu fi deprins niciodată disciplina necesară pentru a stăpâni abilități importante, cum ar fi cititul. Ceilalți copii erau mereu mai buni decât dumneavoastră. Vi se spunea că sunteți „prost", „netalentat" sau „leneş". Ca adult, vă mențineți în această capcană, exagerând dimensiunile eşecului şi comportându-vă astfel încât să prelungiți starea de eşec.

Două capcane se referă la Autoexprimare — capacitatea dumneavoastră de a da glas lucrurilor pe care vreți să le spuneți şi de a vă împlini nevoile: *Subjugarea* şi *Standardele Nerealiste*.

SUBJUGAREA

Când sunteți prins în această capcană, vă sacrificați propriile nevoi şi dorințe pentru a le face pe plac celorlalți sau pentru a împlini

nevoile altor persoane. Le permiteți celorlalți să vă controleze. Faceți acest lucru atât din sentimentul de *vinovăție* — că le faceți un rău altora dacă vă puneți pe dumneavoastră pe primul plan —, cât și din *teama* că veți fi pedepsit sau părăsit dacă nu vă supuneți celorlalți. În copilărie, cineva apropiat, probabil un părinte, v-a făcut să vă simțiți subjugat. Ca adult, vă implicați mereu în relații cu persoane dominatoare, dornice de control și cărora vă supuneți de unul singur, sau intrați în relații cu persoane care se agață de dumneavoastră și au prea multe probleme personale pentru a vă putea răsplăti.

STANDARDELE NEREALISTE

Dacă sunteți prins în capcana *Standardelor Nerealiste*, faceți eforturi permanente de a atinge niște standarde autoimpuse extrem de înalte. Puneți accent în mod excesiv pe statut, bani, realizări, frumusețe, ordine sau recunoaștere, în detrimentul fericirii, plăcerii, sănătății, satisfacției personale sau relațiilor satisfăcătoare. Probabil aplicați aceleași standarde rigide și altor persoane și le judecați foarte sever. În copilărie, ceilalți se așteptau mereu să dovediți că sunteți cel mai bun și ați fost învățat că orice altceva reprezenta un eșec. Ați ajuns la concluzia că nimic din ce făceați nu era suficient de bun.

REVENDICAREA DE DREPTURI PERSONALE

Ultima capcană, intitulată *Revendicarea de Drepturi Personale*, are de-a face cu abilitatea de a accepta limite realiste în viață. Cei care sunt prinși în această capcană se simt *speciali*. Insistă să li se dea dreptul să facă, să spună sau să aibă imediat orice doresc. Desconsideră ceea ce altora li se pare rezonabil sau ceea ce este de fapt fezabil, disprețuiesc timpul sau răbdarea necesare, precum și prețul pe care îl au de plătit ceilalți. Au probleme de autodisciplină.

Multe dintre persoanele ce suferă de această capcană au fost răsfățate în copilărie. Nu li s-a cerut să manifeste autocontrol sau să accepte restricțiile impuse altor copii. În calitate de adulți, încă se mai enervează când nu obțin ceea ce vor.

Acum v-ați făcut o idee în privința propriilor dumneavoastră capcane mentale. Următorul capitol va discuta originea acestor capcane — cum se dezvoltă ele în copilăria noastră.

3

Să înțelegem capcanele mentale

Capcanele mentale au trei trăsături esențiale după care le recunoaştem.

RECUNOAȘTEREA CAPCANELOR MENTALE

1. Reprezintă *tipare* sau *teme* de lungă durată.
2. Sunt *autodistructive.*
3. Aceste capcane *luptă pentru supraviețuire.*

După cum spuneam în primul capitol, o capcană înseamnă un tipar sau o temă care începe în copilărie şi se repetă de-a lungul vieții. Tema poate fi Abandonul sau Neîncrederea ori Deprivarea Emoțională sau oricare altă temă descrisă până acum. Rezultatul final este că, în viața noastră de adulți, *ajungem să recreăm acele situații din copilărie care ne-au făcut cel mai mare rău.*

Capcanele mentale sunt autodistructive. De acest lucru ne dăm cel mai bine seama noi, psihoterapeuții. Vedem cum cineva, precum Patrick, este *din nou* abandonat sau cum o persoană, precum Madeline, este abuzată. Pacienții sunt atraşi de acele situații care le declanşează capcanele mentale, cum sunt fluturii atraşi de lumină. Capcanele mentale ne distrug sentimentul de sine, sănătatea, relațiile cu ceilalți, serviciul, fericirea, dispoziția afectivă — au un impact asupra întregii noastre vieți.

Capcanele mentale se luptă intens pentru supraviețuire. Simțim presiunea de a le păstra în viața noastră. Așa suntem noi, în calitatea noastră de ființe umane ce caută consecvența în viață. Capcanele reprezintă ceea ce știm noi despre noi înșine. Deși experiența este dureroasă, măcar ne este familiară și confortabilă. De aceea sunt atât de greu de schimbat. Mai mult, aceste capcane s-au format în viața noastră pe când eram copii, ca *adaptări* la contextul familial în care trăiam. Aceste tipare aveau sens în acea etapă a vieții noastre; problema este că noi continuăm să le repetăm chiar și acum, când nu mai au niciun rost.

CUM SE FORMEAZĂ CAPCANELE MENTALE

O serie de factori contribuie la formarea capcanelor. Un prim factor îl reprezintă temperamentul. Temperamentul este înnăscut. El reprezintă constituția noastră emoțională, felul în care suntem construiți de la bun început să *reacționăm* la diverse evenimente.

Ca și alte trăsături înnăscute, temperamentele diferă și cuprind o varietate de emoții. Iată câteva exemple de trăsături pe care le considerăm de obicei înnăscute.

POSIBILE DIMENSIUNI ALE TEMPERAMENTULUI

Timid	↔	Sociabil
Pasiv	↔	Agresiv
Cu emoții superficiale	↔	Cu emoții intense
Anxios	↔	Curajos
Sensibil	↔	Invulnerabil

Ne putem gândi la temperament ca fiind o combinație a proporțiilor în care vă regăsiți în fiecare dintre aceste trăsături, precum și în alte trăsături pe care încă nu le cunoaștem sau nu le înțelegem.

Desigur, comportamentul este influențat și de mediu. Un mediu securizant și plin de afecțiune poate să-l facă și pe un copil timid să fie relativ sociabil; la fel, dacă situația se înrăutățește, chiar și un copil relativ invulnerabil se poate simți înfrânt.

Ereditatea și mediul ne formează și ne influențează. Acest lucru este valabil (deși în mai mică măsură) și în cazul trăsăturilor aparent strict fizice, cum ar fi înălțimea. Ne naștem cu un anumit potențial pentru înălțime, dar atingem acest potențial și în funcție de cum se prezintă mediul nostru — dacă avem parte de nutriție adecvată, de un mediu sănătos etc.

Familia reprezintă cea mai importantă sursă de influență din mediul nostru timpuriu de viață. În mare parte, dinamica familiei noastre a fost dinamica lumii copilăriei noastre. Când ne reactivăm o capcană, ceea ce reactivăm este aproape întotdeauna un scenariu trăit în viața de familie din copilărie. De exemplu, Patrick repune în scenă ceea ce i s-a întâmplat — și anume faptul că a fost abandonat de mamă —, iar Madeline repune în scenă abuzul pe care l-a suferit.

În majoritatea cazurilor, influența familiei se manifestă cel mai mult la naștere, apoi descrește pe măsură ce ne maturizăm. Alte influențe devin mai importante — colegii, școala etc. —, însă familia rămâne mediul primar. Capcanele mentale se formează atunci când mediile timpurii de viață se vădesc a fi distructive. Iată câteva exemple:

EXEMPLE DE MEDII TIMPURII DISTRUCTIVE

1. Unul dintre părinți era abuziv, iar celălalt era pasiv și neajutorat.
2. Părinții erau distanți emoțional și aveau așteptări foarte înalte.
3. Părinții se certau tot timpul. Dumneavoastră erați prins la mijloc.

4. Unul dintre părinți era bolnav sau deprimat, iar celălalt era absent. Dumneavoastră ați preluat sarcina de a avea grijă de familie.
5. Ați „fuzionat" cu unul dintre părinți. Rolul dumneavoastră era să fiți un substitut de partener.
6. Unul dintre părinți era fobic și hiperprotector. Îi era frică să rămână singur și se agăța de dumneavoastră.
7. Părinții vă criticau. Nimic nu era niciodată suficient de bun pentru ei.
8. Părinții v-au răsfățat prea mult. Nu v-au impus limite.
9. Ați fost respins de colegi sau simțeați că erați diferit de ei.

Ereditatea și mediul interacționează. Influențele distructive din copilărie au interacționat cu temperamentul nostru specific în procesul de formare a capcanelor mentale. De exemplu, se întâmplă des ca, într-o familie, doar un singur copil dintre toți ceilalți să fie ținta abuzurilor. Iar temperamentul nostru determină parțial cum răspundem la un atare tratament. Într-un mediu identic, doi copii pot reacționa foarte diferit. Dacă ambii suferă abuzuri, unul poate să devină pasiv, iar celălalt să se opună activ.

DE CE ARE NEVOIE UN COPIL PENTRU A SE DEZVOLTA ARMONIOS

Nu este nevoie de o copilărie perfectă pentru a deveni un adult echilibrat. După cum spunea D.W. Winnicott, e nevoie să fie „îndeajuns de bună". Un copil are anumite nevoi: o siguranță de bază, o interrelaționare umană, autonomie, stimă de sine, exprimare de sine și niște limite realiste. Dacă aceste nevoi sunt împlinite,

copilul va avea o dezvoltare psihologică armonioasă. Problemele apar atunci când aceste nevoi nu sunt suficient satisfăcute. Aceste lipsuri reprezintă ceea ce considerăm noi a fi capcane mentale.

DE CE AVEM NEVOIE PENTRU A NE DEZVOLTA ARMONIOS

1. Siguranța de bază
2. Legătura cu ceilalți
3. Autonomia
4. Stima de sine
5. Exprimarea de sine
6. Limitele realiste

SIGURANȚA DE BAZĂ (CAPCANELE *ABANDONULUI* ȘI *NEÎNCREDERII* ȘI *ABUZULUI*)

Unele capcane sunt mai profunde decât altele. Capcanele ce țin de Siguranța de Bază sunt cele mai profunde. Ele debutează devreme. Chiar și un bebeluș poate să le aibă. Pentru un bebeluș, sentimentul siguranței este absolut fundamental. Reprezintă o chestiune de viață sau moarte.

Capcanele ce țin de Siguranța de Bază se referă la modul în care un copil este tratat de către *propria sa familie*. Amenințarea abandonului sau a abuzului vine din partea persoanelor cele mai apropiate de noi — din partea celor care ar trebui să ne iubească, să ne îngrijească și să ne apere.

Cei care au fost abuzați sau abandonați în copilărie au tarele cele mai profunde. Nu se simt nicăieri în siguranță. Au sentimentul că în orice moment li se poate întâmpla ceva îngrozitor — o persoană pe care o iubesc ar putea să îi rănească sau să îi părăsească. Se simt vulnerabili și fragili. Echilibrul lor poate fi distrus foarte ușor. Stările lor emoționale sunt intense și imprevizibile, iar persoanele de acest tip sunt impulsive și autodistructive.

Un copil are nevoie de un mediu de familie stabil și securizant. Într-un cămin ce oferă siguranță, copilul se poate baza pe disponibilitatea constantă a părinților. Ei sunt prezenți în viața copilului atât fizic, cât și emoțional. Nimeni nu suferă rele tratamente. Certurile sunt în limitele obișnuite. Nimeni nu moare sau părăsește copilul pentru perioade îndelungate.

Patrick, bărbatul pe care soția îl înșela constant, nu a avut parte de un cămin stabil în copilărie. Mama sa era alcoolică.

PATRICK: *Uneori lipsea de acasă şi nopțile. Pur şi simplu dispărea. Știam cu toții pe unde era, deşi nimeni nu voia să discute despre asta. Iar când era acasă, oricum nu conta. Era fie beată, fie mahmură, fie pe punctul de a se îmbăta din nou.*

Dacă ați avut un părinte care avea probleme serioase cu băutura, atunci aproape sigur nevoia dumneavoastră de siguranță nu a fost împlinită.

Am putea spune că Patrick, acum adult, este *dependent* de starea de instabilitate. Situațiile instabile îl atrag ca un magnet. Simte o atracție specială față de femeile instabile. Simte o puternică *chimie* față de ele. De ele se îndrăgostește cel mai profund.

Un copil care se simte în siguranță se poate relaxa şi poate avea încredere în cei din jur. Sentimentul primar de siguranță susține totul. Fără acest sentiment, foarte puțin mai este posibil. Nu putem trece la următoarea etapă de dezvoltare. Atât de multă energie se consumă atunci când suntem îngrijorați de starea noastră de siguranță, încât nu prea mai rămâne nimic disponibil pentru orice altceva.

Stările de nesiguranță din copilărie sunt cel mai periculos de repetat. Te trezeşti că te arunci dintr-o relație distructivă în alta. Sau te trezeşti că eviți cu totul relațiile, aşa cum a procedat Madeline după facultate.

LEGĂTURA CU CEILALȚI (CAPCANELE *DEPRIVĂRII EMOȚIONALE* ŞI *IZOLĂRII SOCIALE*)

Pentru a dezvolta conexiuni umane, avem nevoie de dragoste, atenție, empatie, respect, afecțiune, înțelegere şi îndrumare. Avem nevoie de aceste lucruri atât din partea familiei, cât şi din partea celor de vârsta noastră.

Există două forme de relaționare cu ceilalți. Prima formă se referă la *intimitate*. De obicei, relațiile intime sunt cele pe care le

avem cu familia, iubitul/iubita, precum și cu prietenii apropiați. Sunt cele mai strânse legături emoționale ale noastre. În cadrul relațiilor noastre intime, simțim același tip de conexiune pe care o avem cu mama sau cu tata. A doua formă se referă la conexiunile *sociale*. Avem sentimentul că *aparținem* de un grup, că suntem integrați într-o lume socială mai largă. Relațiile sociale sunt cele cu cercurile noastre de prieteni sau cu grupurile din comunitate.

Problemele legate de relaționare pot fi mai puțin evidente. La o primă vedere, păreți să vă integrați perfect. Probabil că aveți aproape o familie, persoane dragi sau că faceți parte dintr-o comunitate. Cu toate acestea, simțiți în adâncul sufletului că sunteți izolat de ceilalți. Vă simțiți singur și tânjiți să aveți acele legături care vă lipsesc. Doar cineva cu un ascuțit simț al observației și-ar putea da seama că nu vă găsiți locul printre ceilalți. Îi țineți pe ceilalți la distanță. Nu lăsați pe nimeni să se apropie prea tare. Este posibil să aveți probleme chiar mai mari. Puteți fi un singuratic — o persoană care este întotdeauna singură.

Jed, bărbatul descris în primul capitol ca trecând de la o femeie la alta fără să se simtă satisfăcut, are probleme serioase de intimitate. El *evită* cu străşnicie intimitatea. Chiar și cele mai apropiate relații ale sale sunt superficiale. La începutul terapiei nu era în stare să numească o singură persoană de care se simțea apropiat.

Jed a crescut într-un vid emoțional. De-abia și-a cunoscut tatăl, iar mama sa era rece și distantă. Nimeni nu-și comunica sentimentele și nimeni nu exprima afecțiune fizică. Spunem că există trei tipuri de deprivare în copilărie: deprivare de afecțiune, de empatie și de îndrumare. Jed a suferit de pe urma tuturor acestor forme de deprivare.

Dacă aveți probleme de relaționare, înseamnă că suferiți din cauza singurătății. Probabil credeți că nimeni nu vă cunoaşte cu adevărat și nimănui nu-i pasă de dumneavoastră (capcana Deprivării Emoționale). Sau e posibil să simțiți că sunteți înstrăinat de lume, că nu vă găsiți locul nicăieri (capcana Izolării Sociale). Aveți sentimentul unui gol — al foamei de relaționare.

AUTONOMIA: FUNCȚIONAREA INDEPENDENTĂ (CAPCANELE *DEPENDENȚEI* ȘI *VULNERABILITĂȚII*)

Autonomia reprezintă capacitatea de a ne separa de părinți și de a funcționa independent în lume, la fel ca alți oameni de vârsta noastră. Este vorba de capacitatea de a pleca din căminul părintesc, de a avea o viață, identitate, scopuri și direcții proprii, ce nu țin de sprijinul și îndrumarea oferite de părinți. Este vorba de capacitatea de a fi independenți — de a avea *un sentiment al propriului sine.*

Dacă ați crescut într-o familie în care a fost încurajată autonomia, înseamnă că părinții v-au ajutat să deprindeți abilități de autoguvernare, v-au îndemnat să vă asumați responsabilitatea și să judecați sănătos. V-au încurajat să vă aventurați în lumea din afară și să relaționați cu cei de aceeași vârstă. În loc să vă protejeze excesiv, v-au învățat că lumea este un loc sigur și v-au arătat cum să vă protejați și singur. V-au încurajat să vă dezvoltați o identitate proprie și personală.

Este totuși posibil să fi crescut într-un mediu nesănătos în copilărie, un mediu care a favorizat dependența și fuziunea. Părinții nu v-au învățat să vă descurcați pe cont propriu. S-au ocupat de toate în locul dumneavoastră și v-au subminat eforturile de a acționa independent. V-au învățat că lumea e un loc periculos și v-au avertizat mereu să vă păziți de diverse primejdii și boli. V-au împiedicat să vă urmați înclinațiile naturale. V-au învățat că nu vă puteți baza pe propria judecată sau pe propriile decizii pentru a vă descurca în viață.

Heather, femeia cu diverse fobii despre care am vorbit în capitolul 1, a fost hiperprotejată în copilărie. Părinții au avertizat-o permanent în legătură cu diverse pericole, pentru că ei înșiși se simțeau în primejdie. Au învățat-o să se simtă *vulnerabilă* în lume.

Părinții lui Heather nu aveau intenții rele. Erau mai curând *dominați de frică* și încercau să o protejeze. Părinții hiperprotectori, de fapt, își iubesc mult copiii. Capcana lui Heather este cea a

Vulnerabilității. Capacitatea ei de a fi o ființă autonomă este drastic redusă, întrucât Heather se teme mult prea mult să iasă în lume și să acționeze de una singură.

A te simți suficient de *protejat* pentru a te aventura în lume este o dimensiune a autonomiei. Sentimentul *competenței* în privința traiului de zi cu zi, precum și sentimentul de *sine* reprezintă alte dimensiuni ale autonomiei. Acestea două din urmă au mai mult de-a face cu capcana Dependenței.

Capcana Dependenței presupune că nu ți-ai dezvoltat încrederea în propria abilitate de a funcționa în lume. Este posibil ca părinții să fi fost hiperprotectori: au luat decizii în locul tău și și-au asumat responsabilitățile tale. Probabil că te-au și demoralizat subtil, criticându-te de fiecare dată când voiai să fii independent. În consecință, ai devenit un adult care nu se simte în stare să se descurce de unul singur fără îndrumarea, sfatul și sprijinul financiar ale celor pe care îi consideri mai puternici și mai înțelepți decât tine. Chiar dacă pleci de lângă părinți — iar *mulți* nu ajung niciodată să facă acest lucru — intri într-o relație cu altă figură parentală. Îți găsești un partener sau șef care poate să-ți servească drept substitut de părinte.

Persoanele dependente au de multe ori un sine *fuzionat*. Identitatea lor se împletește cu cea a părinților sau partenerilor. Stereotipul în acest caz este cel al nevestei care se lasă complet absorbită în viața soțului ei și își ignoră propria identitate. Face tot ce vrea soțul ei. Nu are prieteni personali, interese personale sau păreri personale. Când deschide gura, vorbește despre viața soțului ei.

A te simți suficient de protejat pentru a te aventura în lume, a te simți competent, a-ți dezvolta un puternic sentiment de sine — toate acestea sunt componente ale autonomiei.

STIMA DE SINE (CAPCANELE MENTALE ALE *DEFICIENȚEI* ȘI *EȘECULUI*)

Stima de sine reprezintă sentimentul că suntem valoroși în viața noastră personală, socială și profesională. Aceasta derivă din

experiența de a fi fost iubit și respectat în copilărie în propria familie, de către prieteni, precum și la școală.

La modul ideal, noi toți ar fi trebuit să avem o copilărie care să ne susțină stima de sine. Noi toți ar fi trebuit să ne simțim iubiți și apreciați de către familie, acceptați de către colegi și plini de succes la școală. Ar fi fost bine să primim laude și încurajări, fără prea multă critică sau respingere.

Dar este posibil să nu se fi întâmplat așa. Este posibil ca unul dintre părinți sau un frate ori o soră să vă fi criticat atât de mult, încât nimic din ceea ce făceați nu era suficient de bun. Vă simțeați *nedemn de a primi iubire*. Poate ați fost respins de către cei de vârsta dumneavoastră. V-au făcut să vă simțiți indezirabil. Sau simțeați că nu erați bun de nimic la școală sau la sport.

Ca adult, vă simțiți nesigur în legătură cu diverse aspecte ale vieții dumneavoastră. Nu aveți suficientă încredere de sine în acele zone ale vieții în care vă simțiți vulnerabil — relații intime, contexte sociale, viață profesională. În acele domenii de vulnerabilitate, vă simțiți inferior altora. Sunteți hipersensibil la critică și respingere. Provocările vă fac să vă simțiți anxios. Fie evitați provocările, fie nu vă descurcați cu ele.

Cele două capcane ce țin de Stima de Sine sunt capcana Deficienței și cea a Eșecului. Acestea corespund sentimentului lipsei de merit în viața personală și profesională. Capcana Eșecului se referă la sentimentul inadecvării în privința carierei sau reușitelor profesionale. Vă face să vă simțiți lipsit de succes, mai puțin talentat și mai puțin inteligent decât colegii dumneavoastră.

Capcana Deficienței se referă la sentimentul unui defect fundamental — la senzația că persoanele care ajung să vă cunoască mai bine vă vor plăcea mai puțin. Această capcană apare deseori alături de alte capcane. Trei dintre cei cinci pacienți descriși în primul capitol — Madeline, Jed și Carlton — sufereau de capcana Deficienței, pe lângă capcanele lor de bază.

Madeline este pacienta care a fost abuzată sexual de tatăl ei vitreg. Capcana Deficienței și capcana Neîncrederii și Abuzului se

întâlnesc deoseori împreună. Aproape întotdeauna copiii dau vina pe ei înşişi pentru abuzul suferit, crezând că se întâmplă din cauza faptului că nu sunt suficient de buni sau că nu merită să fie iubiți.

Jed, bărbatul care are doar relații pasagere cu femeile, are un sentiment profund al deficienței. Îşi ascunde aceste trăiri adoptând o atitudine superioară şi distantă. Iar Carlton, cel care le face pe plac tuturor, simte şi el că are un defect interior. Carlton îşi neagă propriile nevoi, fiindcă nu crede că merită mai mult.

Atunci când ne este afectată stima de sine, trăim o stare de *ruşine*. Ruşinea este emoția predominantă în contextul acestor capcane. Dacă suferi de capcana Deficienței sau a Eşecului, înseamnă că eşti permanent ruşinat cu privire la cine eşti tu cu adevărat.

EXPRIMAREA DE SINE (CAPCANELE *SUBJUGĂRII* ŞI *STANDARDELOR NEREALISTE*)

Exprimarea de Sine este libertatea de a ne exprima aşa cum suntem — cu nevoile noastre, sentimentele noastre (chiar şi furia), precum şi înclinațiile noastre naturale. Implică aşadar credința că nevoile noastre sunt la fel de importante ca nevoile altor persoane. Suntem liberi să ne comportăm spontan, fără inhibiții exagerate. Simțim că avem libertatea să ne ocupăm de activități şi interese care ne fac *pe noi* înşine fericiți, nu doar pe cei de lângă noi. Ni se dă timp să ne distrăm şi să ne jucăm, nu doar să muncim şi să fim în concurență permanentă unii cu alții.

Într-un mediu timpuriu ce sprijină Exprimarea de Sine, ne simțim încurajați să ne descoperim propriile noastre interese şi preferințe naturale. Nevoile şi dorințele noastre sunt luate în considerare atunci când se iau decizii. Ni se permite să ne exprimăm emoțiile, precum tristețea şi furia, câtă vreme nu le facem rău celorlalți. Avem voie să fim jucăuşi, dezinhibați şi plini de entuziasm. Suntem încurajați să avem parte şi de joacă, şi de muncă. Standardele ce ni se impun sunt rezonabile.

Dacă bunăoară creşteți într-o familie care descurajează autoexprimarea, sunteți pedepsit sau sunteți făcut să vă simțiți vinovat

dacă vă exprimați propriile nevoi, preferințe sau sentimente. Nevoile și sentimentele părinților dumneavoastră sunt considerate a fi mai importante decât dumneavoastră. Ceilalți vă fac să vă simțiți neputincios. Sunteți făcut de rușine dacă vă comportați într-un mod jucăuș sau dezinhibat. Se pune mult mai mult accent pe muncă și realizări decât pe distracție și plăcere. Părinții nu se declară satisfăcuți dacă nu vă ridicați la cele mai înalte standarde.

Carlton, cel care le face pe plac tuturor, a crescut într-un mediu care i-a afectat sever autoexprimarea. Tatăl său critica și controla totul, iar mama sa era frecvent deprimată și bolnavă.

CARLTON: *Tata nu era niciodată mulțumit de mine. Mereu încerca să schimbe ceva la mine, să-mi spună ce ar trebui să fac. Mama era la pat mai tot timpul. Era mereu bolnavă și nu cobora din pat. Am încercat să am grijă de ea cât am putut eu mai bine.*

Identitatea lui Carlton nu prea mai conta. Părinții săi îl foloseau pentru propriile lor scopuri. Carlton a învățat să-și ignore nevoile ca nu cumva unul dintre părinți să nu se supere sau întristeze. Copilăria lui a fost una sumbră, lipsită de plăceri și interese personale. „Nici nu mi se pare că am fost copil vreodată", spune el.

Există trei semne care indică restricționarea exprimării de sine. Un prim semn este faptul că *încercați prea tare* să le faceți pe plac tuturor. Mereu aveți grijă ca doar ceilalți să se simtă bine. Dați dovadă de abnegație, aproape ca un martir. Nu pare să vă pese și de propriile dumneavoastră nevoi. Nu suportați să-i vedeți pe cei din jur că suferă și vă veți sacrifica în mod repetat propriile voastre dorințe doar pentru a le fi celorlalți de ajutor. Faceți atât de multe pentru ceilalți, încât aceștia ajung să se simtă vinovați când sunt cu dumneavoastră. În adâncul sufletului, vă simțiți neputincios, pasiv sau chiar aveți resentimente atunci când vedeți că ceilalți nu apreciază tot ce le oferiți. Sunteți prea mult la mila altora și a nevoilor lor.

Un al doilea semn că aveți probleme la acest capitol este că sunteți extrem de *inhibat* și *controlat*. Este posibil să fiți dependent

de muncă — vă petreceți tot timpul muncind. Munca poate să se refere la carieră sau la altceva. Este posibil să munciți din greu să arătați perfect tot timpul sau să mențineți o curățenie perfectă sau să le faceți pe toate fix așa cum trebuie.

Păreți să fiți *lipsit* de *emoții*. Nu există spontaneitate în viața dumneavoastră. Vă reprimați reacțiile fireşti. Fie că vă simțiți silit să faceți ce vor ceilalți (capcana Subjugării), fie că vreți să atingeți un standard imposibil de atins (capcana Standardelor Nerealiste), trăiți senzația că nu vă bucurați cu adevărat de viață. Existența dumneavoastră este ternă şi lipsită de plăceri. Cumva vă răpiți singur bucuria de a vă relaxa, de a vă distra, de a avea parte de plăcere.

Cel de-al treilea semn care indică prezența unor probleme în zona exprimării de sine se prezintă sub forma unei mari cantități de *furie neexprimată*. Este posibil să suferiți de ranchiună cronică, ce explodează din când în când în mod neașteptat, aproape scăpându-vă de sub control. Este posibil, de asemenea, să vă simțiți deprimat. Sunteți prizonierul unei rutine nesatisfăcătoare. Viața dumneavoastră pare goală. Faceți tot ceea ce trebuie şi totuşi nu găsiți nicio plăcere în asta.

LIMITELE REALISTE (CAPCANA *REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE*)

Problemele puse de Limitele Realiste sunt, în mare parte, opusul celor puse de Exprimarea de Sine. Când îți este interzisă Autoexprimarea, te supui unui autocontrol excesiv. Îți reprimi propriile nevoi şi te ocupi de satisfacerea nevoilor celorlalți. Problema lipsei Limitelor este că te ocupi atât de mult de propriile nevoi, încât îi *desconsideri pe ceilalți oameni*. Exagerezi atât de mult cu acest lucru, încât ceilalți te văd ca fiind egoist, hiperexigent, dominator, centrat doar pe propriile nevoi şi narcisist. Probabil ai şi probleme privind autocontrolul. Eşti atât de impulsiv sau ai trăiri emoționale atât de intense, încât nu te poți concentra pe scopuri de lungă durată. Preferi întotdeauna gratificarea imediată. Nu suporți

rutina sau sarcinile plictisitoare. Constați că eşti o persoană specială, care are dreptul să facă totul aşa cum doreşte.

A avea niște limite realiste înseamnă *a accepta limite interne şi externe realiste cu privire la propriul comportament.* Aici intră capacitatea de a înțelege şi de a ține cont, în acțiunile noastre, şi de nevoile celorlalți — de a menține un echilibru între nevoile noastre şi ale celorlalți. Este vorba, de asemenea, şi de capacitatea de a exercita suficient autocontrol şi destulă autodisciplină pentru a ne atinge scopurile şi a evita să fim pedepsiți de societate.

Când creştem într-un mediu care include limite realiste, părinții stabilesc consecințe pentru comportamentul nostru ce răsplătesc un grad realist de autocontrol şi autodisciplină. Nu ni se fac *toate* poftele sau nu ni se permite o libertate excesivă. Suntem învățați să fim responsabili. Trebuie să ne facem temele şi să ducem la bun sfârşit sarcinile plictisitoare. Părinții ne arată cum să luăm în considerare şi punctul de vedere al altor persoane şi cum să fim sensibili la nevoile altora. Suntem învățați să nu rănim oamenii în mod nenecesar. Învățăm să respectăm drepturile şi libertatea altora.

Dar poate în copilărie nu ați avut parte de limite realiste. Părinții au fost prea indulgenți sau permisivi. V-au oferit tot ce ați vrut. V-au răsplătit comportamentul manipulator — obțineați tot ce voiați dacă trânteați o criză de nervi. Nu v-au supravegheat adecvat. V-au permis să vă exprimați furia fără nicio restricție. Nu ați învățat niciodată noțiunea de *reciprocitate.* Nu ați fost încurajat să înțelegeți sentimentele celorlalți sau să țineți cont de ele. Nu ați fost învățat cum să aveți autodisciplină şi autocontrol. Toate aceste greşeli v-au dus înspre capcana Revendicării de Drepturi Personale.

Este, de asemenea, posibil ca părinții dumneavoastră să fi fost reci din punct de vedere emoțional şi să nu vă fi oferit căldura umană necesară. Ați fost mereu criticat şi devalorizat. Ați ajuns să credeți că aveți drepturi speciale în viață pentru a compensa sau pentru a scăpa de sentimentul de deprivare emoțională şi devalorizare.

Revendicarea de Drepturi Personale poate avea un impact negativ asupra vieții dumneavoastră. La un moment dat, oamenii se vor sătura de dumneavoastră. Fie vă vor părăsi, fie vă vor răspunde cu aceeași monedă. Partenerul dumneavoastră hotărăște să se despartă de dumneavoastră, prietenii ajung să vă ocolească, sunteți concediat de la serviciu. Dacă problemele întâmpinate în privința Limitelor includ dificultatea de a exercita autodisciplină și autocontrol, acest lucru vă poate afecta chiar și sănătatea. Puteți ajunge să fumați excesiv, să deveniți dependent de stupefiante, să mâncați prea mult sau să nu faceți deloc mișcare. Este posibil să ajungeți să faceți chiar și infracțiuni, cum ar fi să atacați pe cineva când vă pierdeți autocontrolul; sau să fiți arestat pentru conducere sub influența alcoolului. Problemele cu autodisciplina vă pot face să ratați îndeplinirea unor scopuri importante în viață. Vă este atât de greu să vă impuneți o disciplină, încât abandonați toate eforturile în acest sens.

Oamenii care au probleme cu Limitele tind să-i *învinovățească* pe ceilalți. În loc să recunoască faptul că ei înșiși provoacă problema, dau vina pe ceilalți. Prin urmare, este greu de crezut că o persoană cu probleme de Limite Realiste ar citi această carte. Ar crede că *ceilalți* au probleme, nu ea însăși. Cu toate acestea, este foarte probabil ca mulți dintre cititorii acestei cărți să cunoască pe cineva cu dificultăți de Limite Realiste. Niciunul dintre pacienții descriși în capitolul 1 nu avea probleme cu Limitele, însă mulți dintre ei erau în relații autodistructive cu persoane care aveau acest tip de probleme.

REZUMAT

Pentru a rezuma, iată un tabel cu toate capcanele împărțite în categoriile corespunzătoare:

CELE UNSPREZECE CAPCANE MENTALE

I. Siguranța elementară
   1. Abandon
   2. Neîncredere și Abuz
II. Legătura cu ceilalți
   3. Deprivare Emoțională
   4. Izolare Socială
III. Autonomie
   5. Dependență
   6. Vulnerabilitate
IV. Stimă de sine
   7. Deficiență
   8. Vulnerabilitate
V. Exprimare de sine (autoexprimare)
   9. Subjugare
   10. Standarde Nerealiste
VI. Limite realiste
   11. Revendicarea de Drepturi Personale

În următorul capitol vă vom explica felul în care funcționează capcanele mentale și cum sunt gestionate de diverse tipuri de persoane.

4

Capitulare, Fugă și Contraatac

Capcanele mentale ne organizează în mod *direct* experiențele. În mod implicit şi explicit, influențează modul în care gândim, simțim şi acționăm.

Oamenii reacționează diferit la propriile lor capcane mentale. Acesta este motivul pentru care doi copii care au crescut în acelaşi mediu pot avea evoluții diferite. De exemplu, doi copii care au avut părinți abuzivi pot reacționa în mod diferit față de abuz. Unul devine o victimă pasivă şi înfricoşată, rămânând în această stare toată viața. Celălalt devine rebel şi sfidător şi pleacă de acasă în adolescență, ajungând să se descurce de unul singur trăind pe stradă.

Acest lucru se întâmplă, pentru că ne naştem cu temperamente diferite — tindem să fim mai fricoşi, mai activi, mai sociabili, mai timizi. Se datorează parțial şi faptului că alegem să imităm comportamentul unuia dintre cei doi părinți. Întrucât o persoană abuzatoare de multe ori se căsătoreşte cu o victimă, copiii lor îi au pe amândoi ca modele de comportament şi pot ajunge să imite fie părintele abuzator, fie părintele victimizat.

TREI STILURI DE *COPING* (AJUSTARE) ÎN PRIVINȚA CAPCANELOR: CAPITULAREA, FUGA ȘI CONTRAATACUL[1]

Să luăm trei cazuri diferite: Alex, Brandon şi Max. Fiecare dintre ei este prins în capcana Deficienței. În adâncul sufletului, toți trei se simt „defecți", nedemni de dragoste şi dominați de ruşine. Cu toate acestea, au stiluri diferite de ajustare (*coping*) la sentimentul deficienței. Noi numim aceste stiluri: Capitulare, Fugă şi Contraatac.

ALEX: CAPITULEAZĂ ÎN FAȚA SENTIMENTULUI DE DEFICIENȚĂ.

Alex este un student în vârstă de nouăsprezece ani. Când îl întâlneşti, nu te priveşte în ochi. Ține privirea în pământ. Când vorbeşte, de-abia poți să-l auzi. Se înroşeşte şi se bâlbâie, îşi face autocritica în fața celorlalți şi îşi cere mereu scuze. Întotdeauna îşi asumă responsabilitatea pentru orice nu merge bine, chiar dacă nu e vina lui.

Alex se simte mereu inferior şi se compară cu ceilalți în mod defavorabil. Crede că ceilalți sunt mai buni decât el. Din acest motiv, evenimentele sociale reprezintă o experiență dureroasă pentru el. În primul an de facultate a mers la petreceri, însă trăia o stare de anxietate prea mare pentru a intra în vorbă cu cineva. „Nu-mi venea nimic de spus în minte", explică el. Acum a trecut în al doilea an şi, până acum, nu a mai mers la nicio petrecere.

Alex a început să se întâlnească cu o tânără ce locuieşte în căminul său. Aceasta îl critică tot timpul. Şi prietenul său cel mai apropiat este foarte critic la adresa lui. Aşteptarea lui Alex ca oamenii să-l critice se adevereşte constant.

---

[1] În terapia centrată pe scheme, aceste stiluri de *coping* corespund menținerii schemei, evitării schemei, respectiv compensării schemei. (*N.a.*)

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce te critici de unul singur așa de mult?*
ALEX: *Probabil că vreau să fiu primul care să o facă, înainte să mă critice ceilalți.*

Alex este copleșit de rușine. Se înroșește și ține privirea în pământ pentru că îi e jenă de el însuși. *Interpretează* tot ce se întâmplă în viața sa ca fiind o dovadă continuă a deficienței lui, a faptului că nu merită să fie iubit sau apreciat.

ALEX: *Mă simt ca un rebut social. Suntem la jumătatea semestrului și încă nu mă cunosc cu niciunul dintre colegii mei. Toți ceilalți intră în vorbă, doar eu stau singur cuc. Nimeni nu discută cu mine.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Tu vorbești vreodată cu cineva?*
ALEX: *Nu. Cine ar vrea să vorbească cu mine?*

Alex *crede, simte și se comportă* de parcă ar suferi de o deficiență. Capcana mentală i-a pus stăpânire pe viață. Așa funcționează stilul de *coping* (ajustare) numit Capitulare. Capcana rămâne prezentă în viața noastră. Alex încă se crede defect.

Când capitulăm, ne *distorsionăm* perspectiva asupra situației, astfel încât să ne confirmăm capcana mentală. Reacționăm având trăiri puternice de fiecare dată când capcana se activează. Ne alegem parteneri și intrăm în situații care ne consolidează capcana. *Noi înșine ne menținem capcana în stare de funcționare.*

Alex distorsionează sau percepe greșit situațiile de viață, astfel încât ele îi reconfirmă capcana. Modul în care privește situațiile nu este justificat: crede că oamenii îl atacă și îl umilesc chiar și atunci când nu este cazul. Are o puternică tendință de a interpreta evenimentele ca demonstrând faptul că el are un defect, exagerând părțile negative și minimizând părțile pozitive. Nu gândește logic. Când capitulăm, de fapt interpretăm greșit evenimentele și oamenii, astfel încât să ni se reconfirme capcanele.

Creștem obișnuindu-ne cu anumite roluri și anumite feluri de a fi percepuți. Dacă, de exemplu, creștem într-o familie în

care suntem abuzați, neglijați, se țipă la noi, suntem criticați sau dominați, atunci acesta ajunge să fie mediul în care ne simțim cel mai confortabil. Oricât este de nesănătos, majoritatea oamenilor încearcă să recreeze acele medii care le dau sentimentul de „acasă" şi seamănă cu cele în care au crescut. Esența capitulării este că reuşeşti cumva să-ți aranjezi viața astfel încât să repeți tiparele din copilărie.

Alex a crescut într-o familie în care a fost criticat şi umilit, ceea ce constituie o sursă comună a capcanei Deficienței. Ca adult, el se comportă astfel încât să fie din nou criticat sau umilit. Îşi alege parteneri şi prieteni care sunt critici la adresa lui. Se ruşinează şi îşi cere mereu scuze. Îşi face autocritica în fața celorlalți. Când oamenii se poartă frumos cu el, se distanțează de ei sau subminează cumva relația. Alex încearcă să-şi mențină *condiția de până atunci. Când mediul oferă prea mult sprijin*, el schimbă contextul astfel încât să se reîntoarcă la starea familiară de ruşine şi descurajare. Dacă se simte superior sau egal chiar şi pentru o singură clipă, reuşeşte cumva să se întoarcă la un statut inferior.

Capitularea include toate tiparele autodistructive pe care le tot repetăm, toate modalitățile prin care punem în practică din nou experiența din copilărie. Suntem încă copilul ce trece prin durerea de atunci. Capitularea ne *prelungeşte* experiența din copilărie în viața actuală de adulți. Din acest motiv, ne face des să ne îndoim cu privire la schimbare. Această capcană reprezintă tot ce ştim noi, lucrul de care nu putem scăpa, ca un fel de buclă ce se autoperpetuează.

BRANDON: FUGE DE SENTIMENTUL DEFICIENȚEI.

Brandon are 40 de ani şi nu a avut până acum nicio relație cu adevărat apropiată. Îşi petrece majoritatea timpului liber stând de vorbă cu prietenii într-un bar din cartier. Brandon se simte cel mai bine atunci când relațiile sunt cele obişnuite, de amiciție, şi nu presupun discuții prea personale.

Brandon este căsătorit cu o femeie care nu este în contact cu propriile sentimente. Preocuparea ei este cum să mențină aparențele. Este mai interesată de ideea de căsătorie în sine decât de viața ei alături de Brandon. Are prietene foarte apropiate, însă nu se aşteaptă la prea multă intimitate din partea lui Brandon. Vrea un soț astfel încât ea să-şi îndeplinească rolul convențional de soție. Relația lor se bazează pe roluri tradiționale, nu pe o intimitate reală. Foarte rar cei doi își fac confidențe.

Brandon a avut probleme cu băutura de când se ştie. Deşi prietenii şi familia i-au recomandat să meargă la Asociația Alcoolicilor Anonimi, el le ignoră sfatul. Insistă că nu este alcoolic — spune că bea doar pentru relaxare şi că ştie cât să bea. Pe lângă alcoolul consumat la barul din cartier, mai are tendința să bea în contexte sociale, atunci când este în compania unor oameni pe care îi crede mai buni decât el.

Brandon a dezvoltat o depresie, ceea ce l-a adus la psihoterapie pentru prima dată. Însă, spre deosebire de Alex, el nu era conştient de capcana sa. Şi-a petrecut mare parte din viață asigurându-se că *nu* era conştient. Când a început psihoterapia, avea o vagă idee despre sentimentele sale de deficiență. Când l-am întrebat cum se vedea pe el însuşi, a negat că se simțea inferior sau ruşinat. (Mai târziu, în tratament, aceste sentimente au ieşit la suprafață.)

A trebuit să ne luptăm cu tendința lui de Fugă, tendință evidentă pe toate planurile. Când l-am rugat să-şi scrie gândurile negative ca temă pentru acasă, a refuzat spunând: „Nu are sens să mă gândesc la asta. Doar mă deprim şi mai rău". Când l-am rugat să închidă ochii şi să se imagineze în copilărie, a spus: „Nu pot să văd nimic. Nu-mi vine nimic în minte". Ori s-a văzut ca pe o fotografie făcută în copilărie, lipsită de emoție. Când l-am întrebat ce simțea în legătură cu tatăl său abuziv, insista că nu era furios pe el. „Tata a fost un om bun", ne-a declarat.

Brandon încearcă să fugă de sentimentele sale de deficiență. Prin Fugă, evităm să ne *gândim* la capcana în care ne aflăm. O scoatem din minte. Fugim, de asemenea, de *sentimentele* legate

de această capcană. Când apar sentimente, le atenuăm. Luăm droguri, mâncăm excesiv, facem curățenie în mod compulsiv sau muncim până la epuizare. Evităm, de asemenea, situațiile care ne pot activa capcana. De fapt, gândurile, sentimentele și comportamentele noastre par să nege existența capcanei.

Mulți fug de anumite domenii ale vieții în care se simt vulnerabili sau prea sensibili. Dacă te afli și tu prins în capcana Deficienței, precum Brandon, probabil că eviți relațiile intime cu totul, nepermițând nimănui să se apropie de tine prea mult. Dacă ești în capcana Eșecului, eviți sarcini de serviciu sau teme de școală, eviți să fii promovat sau să-ți asumi proiecte noi. Dacă ești în capcana Izolării Sociale, eviți grupuri, petreceri, întâlniri, conferințe. Dacă te afli în capcana Dependenței, eviți toate situațiile care îți cer să fii independent. Ai fobii legate de mersul în locurile publice de unul singur.

Este firesc ca Fuga să fie una dintre modalitățile de ajustare la capcane. Când se declanșează o capcană, suntem copleșiți de sentimente negative — tristețe, rușine, anxietate și mânie. Vrem să scăpăm de toată această durere. Nu vrem să ne confruntăm cu ceea ce simțim, întrucât ne deranjează mult prea mult.

Dezavantajul Fugii este că, în felul acesta, nu ajungem niciodată să ieșim din capcană. Întrucât nu ne confruntăm cu adevărul, rămânem blocați. Nu putem face nicio schimbare dacă nu admitem că avem o problemă. Din contră, mergem mai departe cu aceleași comportamente autodistructive, aceleași relații nocive. Încercând să trecem prin viață fără să simțim vreo durere, ne răpim nouă înșine șansa de a schimba acele lucruri care ne fac să suferim.

Atunci când fugim, facem un târg cu noi înșine. Nu simțim durerea pe termen scurt, dar vom avea de-a face cu consecințele evitării ei pe termen lung. Câtă vreme fuge, Brandon nu va obține ceea ce își dorește cel mai mult — să iubească și să fie iubit de o persoană care să-l cunoască cu adevărat. Lui Brandon tocmai dragostea i-a fost refuzată în copilărie.

Prin Fugă, renunțăm la viața noastră emoțională. Nu mai *simțim*. Mergem prin viață de parcă am fi amorțiți — incapabili să

trăim plăcerea și durerea în mod real. Întrucât evităm să ne confruntăm cu problemele personale, ajungem să le facem rău celor apropiați. În plus, suntem predispuși la consecințele comportamentului de evitare, manifestat prin adicții de tipul alcoolismului și abuzului de stupefiante.

MAX: CONTRAATACĂ PENTRU A-ȘI GESTIONA SENTIMENTUL DE DEFICIENȚĂ.

Max este un agent de bursă în vârstă de 32 de ani. La o primă privire, ai crede că este foarte încrezător și sigur pe el. De fapt, este un snob. Degajă un aer de superficialitate. Este foarte critic la adresa celorlalți, în timp ce sieși nu-și prea găsește defecte.

Max a venit la psihoterapie pentru că soția l-a amenințat cu divorțul. El a insistat că toate problemele erau din cauza ei.

PSIHOTERAPEUTUL: *Deci soția ta s-a supărat pe tine?*
MAX: *Dacă e să mă întrebi pe mine, ea este cea care provoacă toate necazurile. Exagerează mereu și are pretenții prea mari de la mine. Ea e cea care ar trebui să vorbească cu un psiholog.*

De fapt, a fost alegerea lui Max să se căsătorească cu o femeie pasivă, care îl adora și era dispusă să-și sacrifice propriile interese pentru el. De-a lungul timpului, însă, el a devenit atât de abuziv verbal cu ea și atât de egoist, încât soția a ajuns să-l amenințe că fie merge la psihoterapie, fie îl părăsește.

Max creează acele situații în care el se află în poziție dominantă. Își alege prieteni și subalterni care să-l flateze mai curând decât să-l provoace și să i se opună. Se bucură să se simtă superior. Își dedică o mare parte din energie cursei de a câștiga prestigiu și statut. Îi manipulează și îi folosește pe cei din jurul lui pentru a-și atinge scopurile.

Și în timpul psihoterapiei a încercat să-și demonstreze superioritatea. Ne-a pus la îndoială formarea profesională, abordarea psihoterapeutică, competența, nivelul de performanță și vârsta.

Ne-a tot amintit în acest timp de performanțele lui. Când i-am spus că, după părerea noastră, el se poartă urât cu soția lui, s-a înfuriat imediat. A insistat că nu-i înțelegeam sentimentele. A insistat, de asemenea, să-i permitem să se programeze oricând pentru o ședință, întrucât el era o persoană importantă. Când am refuzat, s-a înfuriat din nou. Simțea că nu avea parte de tratamentul special pe care credea că îl merită.

Max nu-și conștientizează capcana, deși este bine înfipt în ea. Crezându-se superior, Max experimentează *opusul* sentimentelor pe care le-a avut în copilărie. Încearcă astfel să fie pe cât de diferit posibil față de cum era în copilărie, când părinții îl tratau cu aroganță și dispreț. Se poate spune că Max își petrece viața încercând să se distanțeze de cum s-a simțit în copilărie și să-i pună la respect pe cei de la care se așteaptă la critici și abuzuri.

Când contraatacăm, încercăm să ne schimbăm capcana convingându-ne pe noi și pe cei din jur că *opusul* este adevărat. Simțim, ne comportăm și suntem de părere că suntem *speciali, superiori, perfecți, infailibili*. Ne ținem cu dinții de această mască.

Contraatacul devine o strategie atunci când ne oferă o alternativă la sentimentele pe care le trăim atunci când ne simțim devalorizați, criticați și umiliți. Reprezintă o modalitate de a ieși din acea stare îngrozitoare de vulnerabilitate. Contraatacurile ne ajută să gestionăm situația, însă, când ajung la extremă, au efectul contrar de a ne face să suferim și mai tare.

Cei care contraatacă pot lăsa *impresia* că nu au probleme. De fapt, unele dintre persoanele pe care le admirăm în societate apelează la Contraatac ca stil de *coping* (ajustare) — unele vedete de cinema, staruri rock sau lideri politici. Deși aceștia sunt integrați în societate și au succes la public, de obicei nu sunt împăcați cu sine. Deseori au sentimentul unei profunde deficiențe.

Aceste persoane își gestionează sentimentele de inadecvare implicându-se în activități ce le aduc admirația celorlalți. Prin intermediul admirației celorlalți, încearcă să compenseze pentru sentimentul lipsei de valoare. Ei contraatacă ascunzându-și

părțile slabe în spatele reușitelor până când sunt dați în vileag și umiliți.

Contraatacurile ne izolează. Devenim atât de porniți să ne demonstrăm perfecțiunea, încât nu ne mai pasă pe cine rănim în tot acest proces. Continuăm să contraatacăm, fără să ne gândim la ce le facem altora. Evident că vor apărea și efecte negative. La un moment dat, ceilalți ne vor părăsi sau se vor răzbuna într-un fel sau altul.

De asemenea, contraatacurile împiedică dezvoltarea unor relații adevărate de apropiere. Ne pierdem abilitatea de a avea încredere în ceilalți, de a ne deschide și a fi vulnerabili, dar și de a avea legături profunde cu ceilalți. Am întâlnit pacienți care ar fi vrut mai degrabă să piardă totul — chiar și căsătoria sau relația cu persoana iubită — decât să se simtă vulnerabili.

Până la urmă, oricât de perfecți am vrea să fim, tot vom greși undeva. Persoanele care contraatacă nu ajung nicicând să învețe cum să se ajusteze la un eșec. Nu-și asumă greșelile și nu-și acceptă limitările. Cu toate acestea, când apare o problemă *serioasă*, contraatacul dă greș. Într-o atare situație, aceste persoane de obicei au o cădere și se lasă pradă depresiei.

În adâncul sufletului, contraatacatorii sunt de fapt foarte *fragili*. Aerul de superioritate se risipește ușor. Apare inevitabil o fisură în armura lor, ocazie cu care au senzația că li se prăbușește întreaga lume. Atunci se activează intens capcana lor mentală, iar sentimentele inițiale de deficiență, deprivare, izolare sau abuz revin și ele.

Toți cei trei bărbați — Alex, Brandon și Max — se află prinși în capcana Deficienței. În adâncul sufletului lor, toți trei se simt fără valoare, nedemni de iubire și plini de defecte. Cu toate acestea, stilul lor de *coping* (ajustare) este complet diferit.

Alex, Brandon și Max reprezintă tipuri relativ standard de comportament. Fiecare folosește un alt stil de *coping*. De fapt, aceste tipuri standard sunt destul de rar întâlnite. Majoritatea dintre noi folosim o combinație de Capitulare, Fugă și Contraatac. Avem

nevoie să învățăm cum să ne modificăm aceste stiluri de *coping*, pentru a ieşi din capcană şi a ne recăpăta sănătatea.

Următorul capitol vă va arăta cum să vă înfruntați în mod eficient capcanele proprii, fără a recurge la Capitulare, Fugă sau Contraatac.

5
Cum schimbăm capcanele mentale

Capcanele mentale reprezintă tipare de lungă durată. Sunt adânc înrădăcinate şi, precum adicţiile sau obiceiurile nocive, sunt greu de modificat. Schimbarea lor implică disponibilitatea de a simți durerea. Trebuie să-ți înfrunți capcana fără ocolişuri şi să o *înțelegi*. Schimbarea implică şi disciplină. Trebuie să-ți observi şi să-ți modifici comportamentele în mod sistematic, zi de zi. Schimbarea nu e de tipul alb sau negru, ci necesită un exercițiu constant.

PAŞI GENERALI PENTRU SCHIMBAREA CAPCANELOR

Vă vom exemplifica paşii necesari pentru modificarea capcanelor, referindu-ne la cazul lui Danielle. Danielle suferă de capcana Abandonului. Are 39 de ani. Este într-o relație cu un bărbat, Robert, care nu vrea să-şi ia vreun angajament ferm față de ea. Sunt împreună de 11 ani şi, deşi l-a întrebat de mai multe ori până acum, el tot nu vrea să se căsătorească cu ea.

Din când în când, Robert se desparte de ea. Când se întâmplă una ca asta, Danielle este devastată. A început psihoterapia chiar în timpul unei asemenea despărțiri.

DANIELLE: *Nu mai vreau să mă simt aşa. Nu mai suport. Nu mă gândesc decât la Robert. Sunt obsedată de el. Trebuie să-l fac să se întoarcă la mine.*

Această latură obsesivă este caracteristică pentru capcana Abandonului. În timpul despărţirilor, Danielle se întâlneşte ocazional şi cu alţi bărbaţi, dar nu e interesată de nimeni altcineva decât de Robert. Bărbaţii stabili emoţional o plictisesc.

Aceştia sunt paşii pe care Danielle i-a urmat pentru a-şi schimba tiparul, paşi pe care noi îi recomandăm pacienţilor noştri:

1. ETICHETAŢI ŞI IDENTIFICAŢI CAPCANELE VOASTRE MENTALE

Primul pas este să vă recunoaşteţi capcanele mentale. Puteţi face acest lucru completând chestionarul capcanelor din capitolul 2. Odată ce vă identificaţi capcana şi vedeţi cum vă afectează viaţa, veţi izbuti mai uşor să o schimbaţi. Dându-i un *nume*, precum capcana Deficienţei sau capcana Dependenţei, şi citind despre aceste capcane în partea a doua a cărţii, veţi avea o mai bună cunoaştere de sine. Vă veţi privi cu mai multă claritate viaţa. Această *intuiţie profundă* (*insight*) va reprezenta primul pas.

Danielle şi-a identificat capcana Abandonului prin mai multe metode. Când a început psihoterapia, i-am dat chestionarul capcanelor. A avut un punctaj mare în secţiunea dedicată Abandonului.

DANIELLE: *Cred că, într-un fel sau altul, am ştiut întotdeauna că sunt sensibilă la ideea abandonului. Mi-a fost teamă de abandon întotdeauna, am fost mereu convinsă că acesta mi se poate întâmpla.*

Pacienţii trăiesc deseori această senzaţie când îşi identifică o capcană. E ca şi cum îşi dau seama de ceva ce suspectaseră de multă vreme.

Danielle a înţeles cu uşurinţă cum tema abandonului juca un rol important în viaţa ei actuală. Se afla într-o relaţie pe termen

lung în care abandonul era problema principală. Şi-a dat seama de capcană folosind tehnici de imagerie cu privire la trecutul ei. Când am rugat-o să-şi închidă ochii şi să lase să-i apară în minte imagini din copilărie, tema predominantă a fost abandonul.

DANIELLE: *Mă văd pe mine însămi. Stau în picioare lângă canapeaua din sufragerie. Încerc să-i atrag atenția mamei, dar mama e beată. Nu reuşesc să o fac să fie atentă.*

Mama lui Danielle a avut probleme cu alcoolul de când se ştie ea. Când Danielle avea şapte ani, tatăl ei şi-a părăsit familia, pentru a se căsători cu o altă femeie. S-a îndepărtat şi mai mult de familie odată ce el şi noua lui soție au avut propriii lor copii. Le-a lăsat pe Danielle şi pe sora ei cu o mamă care în mod evident nu putea să se ocupe de ele aşa cum trebuia.

Danielle a fost abandonată de ambii părinți. Mama ei a abandonat-o prin consumul ei constant de alcool, iar tatăl ei a abandonat-o în sensul propriu al cuvântului — părăsindu-şi familia. Abandonul, prin urmare, a fost tema centrală a copilăriei ei.

În cele din urmă, Danielle a ajuns să vadă cum tema abandonului i-a marcat viața din trecut până în prezent. Ideea de capcană i-a dat posibilitatea să-şi vadă experiența de viață într-un *mod structurat, pe care îl putea înțelege cu uşurință.*

Capcanele sunt duşmanii dumneavoastră. Vrem să vă cunoaşteți inamicii.

2. ÎNȚELEGEȚI ORIGINILE DIN COPILĂRIE ALE CAPCANEI VOASTRE MENTALE. *SIMȚIȚI* COPILUL RĂNIT DIN INTERIORUL VOSTRU

Următorul pas este să vă *simțiți* capcana. Am descoperit că este mult mai dificil să faci o schimbare semnificativă în privința unei dureri profunde dacă, mai întâi, nu o retrăieşti. Cu toții avem mecanismele noastre pentru a bloca această durere. Din păcate, blocând durerea, nu ajungem să ne conştientizăm pe deplin capcanele.

Pentru a ne simți capcana mentală, trebuie să ne reamintim copilăria. Vă vom ruga să închideți ochii şi să lăsați imaginile să vă vină în minte. Nu le forțați — lăsați măcar una să apară singură la suprafață. Aprofundați imaginile pe cât de mult posibil. Încercați să vă reamintiți cât mai multe detalii. Dacă faceți acest lucru de câteva ori, veți începe să vă aduceți aminte ce simțeați în copilărie. Veți simți *durerea* sau emoțiile legate de capcana respectivă.

Exercițiile de imagerie de acest fel sunt dureroase. Dacă vă simțiți copleşit sau speriat de această experiență, acest lucru înseamnă că aveți nevoie de psihoterapie. Copilăria a fost o experiență atât de dureroasă, încât n-ar trebui să o rememorați de unul singur. Aveți nevoie de un ghid, de un aliat. Un psihoterapeut poate să joace acest rol pentru dumneavoastră.

Odată ce v-ați reconectat cu sinele din copilărie, vă vom ruga să începeți un dialog cu acest copil. Copilul interior este înghețat în acest moment. Vrem să-l aducem din nou la viață, unde creşterea şi schimbarea sunt posibile. Vrem ca acest copil să se vindece.

Vă vom ruga să vă conectați la copilul interior. Puteți face acest lucru vorbind cu el cu voce tare sau scriindu-i. Puteți să-i scrieți o scrisoare folosind mâna dominantă (aceea cu care scrieți de obicei) şi să scrieți răspunsul copilului cu mâna nedominantă. Am descoperit că sinele-copil apare în scrierea executată cu mâna nedominantă.

Ideea de a vorbi cu copilul interior vi se poate părea ciudată la început. Veți înțelege mai mult despre acest subiect pe parcursul cărții. Iată un exemplu din dialogul lui Danielle cu copilul ei interior. Se petrece în cadrul aceluiaşi episod descris anterior, relatând încercarea de a capta atenția mamei ei ce se afla sub influența alcoolului.

PSIHOTERAPEUTUL: *Vreau să te adresezi copilului tău interior. Vino în ajutorul lui.*

DANIELLE: *Ei bine... (pauză) intru în cadru şi o aşez pe Danielle cea mică pe genunchii mei. Îi spun: „Îmi pare atât de rău că trebuie*

să treci prin așa ceva. Părinții tăi nu sunt capabili să fie alături de tine în felul în care ai tu nevoie de ei. Dar eu o să fiu alături de tine. O să te ajut să treci prin toate acestea și o să mă asigur că îți va fi bine".

Printre alte sarcini pe care vi le vom propune, vă vom ruga să oferiți sprijin, consolare și îndrumare copilului interior și să empatizați cu sentimentele lui. Deși aceste exerciții par caraghioase sau vă fac să vă simțiți ciudat, am descoperit că majoritatea oamenilor beneficiază enorm de pe urma lor.

3. AL TREILEA PAS: CONSTRUIȚI UN ARGUMENT LOGIC ÎMPOTRIVA CAPCANEI MENTALE. DEMONSTRAȚI LIPSA EI DE VALIDITATE LA NIVEL RAȚIONAL

Întreaga dumneavoastră existență v-a convins de adevărul capcanelor mentale. Danielle crede cu tărie că va fi părăsită de persoanele pe care le iubește. Ea își acceptă capcana la nivel *emoțional*, dar și *intelectual*.

Schimbarea din cadrul acestei etape presupune atacarea capcanei la nivel rațional. În acest sens, trebuie să demonstrați că nu este adevărată sau măcar că situația poate fi schimbată. Trebuie să arătați că există motive să vă îndoiți de validitatea acelei convingeri. Câtă vreme credeți că este validă, nu veți putea să o schimbați.

Pentru a-i demonstra netemeinicia, mai întâi veți face o listă cu *toate dovezile pro și contra* în privința modului în care se manifestă de-a lungul vieții. De exemplu, dacă vă credeți *indezirabil din punct de vedere social*, mai întâi faceți o listă cu toate dovezile ce susțin validitatea capcanei (și anume faptul că sunteți indezirabil). Apoi faceți o listă cu toate dovezile împotriva capcanei, și anume că sunteți dezirabil din punct de vedere social.

În majoritatea cazurilor, dovezile vor indica invaliditatea capcanei. De fapt, nu sunteți deloc plin de defecte, incompetent, un ratat, destinat abuzurilor etc. Însă, uneori, capcana chiar este adevărată. De exemplu, dacă ați fost respins și evitat toată viața, drept care nu

ați dezvoltat abilități sociale, atunci chiar sunteți indezirabil social din anumite puncte de vedere. Sau dacă ați evitat sarcinile mai dificile la şcoală sau în carieră, atunci chiar este posibil să fi eşuat în anumite domenii.

Uitați-vă la lista de argumente în favoarea capcanei. Există vreo *dovadă* reală care să indice faptul că această capcană reprezintă o caracteristică din naştere sau ați fost făcut să credeți acest lucru de către familie sau colegi în copilărie? De exemplu, v-ați născut incompetent sau vi s-a spus în mod repetat că sunteți incompetent de către un părinte critic, astfel încât ați ajuns să credeți că este adevărat (capcana Dependenței)? Chiar ați fost un copil cu totul special sau v-au răsfățat părinții şi v-au făcut toate poftele, învățându-vă să credeți că aveți mai multe drepturi decât alții (capcana Revendicării de Drepturi Personale)? Întrebați-vă dacă există dovezi care să indice validitatea capcanei în prezent. Sau a fost adevărată doar în copilărie?

Dacă, în urma acestei analize, credeți că vi se aplică în continuare capcana respectivă, atunci puneți-vă întrebarea: „Cum pot să schimb acest lucru?" Analizați ce puteți face pentru a vă schimba situația.

Iată o parte din lista de dovezi aduse de Danielle în favoarea capcanei Abandonului:

DOVEZI CĂ VOI FI PĂRĂSITĂ DE TOATE PERSOANELE DRAGI

DOVADA	ESTE ADEVĂRAT, SAU AM FOST FĂCUTĂ SĂ CRED ACEST LUCRU?	CUM M-AŞ PUTEA SCHIMBA?
Dacă nu mă agăț de el, Robert mă va părăsi.	Nu este adevărat. Adevărul este că, atunci când mă agăț de Robert, îl îndepărtez. Se enervează pe mine şi vrea să ia distanță. Credința mea că mă va părăsi este ca urmare a faptului că, în copilărie, nu l-am putut face pe tata să rămână lângă mine, oricât am încercat.	Aş putea să nu mă mai agăț de Robert şi să-i las spațiu de respirat. Aş putea învăța să mă relaxez când sunt singură şi să nu mă mai gândesc doar la posibilitatea abandonului.

Iată o parte din lista de dovezi împotriva capcanei scrise de Danielle:

DOVEZI CĂ NU MĂ ABANDONEAZĂ TOATĂ LUMEA

1. Sora mea şi cu mine am avut mereu o relaţie apropiată.
2. Am mai avut şi alţi prieteni care au vrut să aibă o relaţie cu mine, dar am fost aşa de obsedată de Robert, încât nu le-am dat nicio şansă.
3. Psihoterapeutul meu e alături de mine.
4. Am o mătuşă care s-a ocupat mereu de mine şi a încercat să mă ajute.
5. Am prieteni vechi de ani şi ani de zile.
6. Eu şi Robert am rămas împreună de ani de zile, deşi am avut şi momente bune, şi momente proaste.

După ce ați făcut lista, treceți la un rezumat al argumentului dumneavoastră împotriva capcanei şi scrieți-l pe un cartonaş. Iată un asemenea text scris pe un cartonaş de Danielle:

CARTONAȘUL CAPCANEI ABANDONULUI

Deşi am sentimentul că toate persoanele de care mă apropii mă vor abandona, acest lucru nu este adevărat. Trăiesc acest sentiment întrucât am fost abandonată de ambii părinți în copilărie.

Deşi am trecut des prin situații de abandon, în mare parte acest lucru s-a întâmplat din cauză că am fost atrasă de bărbați şi prieteni care nu pot să-şi asume angajamente.

Dar nu toată lumea din viața mea trebuie să fie aşa. Pot să-i elimin din viața mea pe cei care se comportă astfel şi să mă asociez cu persoane care sunt în stare să-mi fie alături şi să-şi ia un angajament.

Atunci când mă simt abandonată de cineva, ar trebui să mă întreb dacă nu cumva sunt prea sensibilă. Deşi am senzaţia că sunt abandonată, este posibil să fie vorba doar de activarea capcanei Abandonului. Ceva îmi aminteşte în acel moment de ce mi s-a întâmplat în copilărie. Oamenii au dreptul la spaţiul lor propriu. Trebuie să-i las pe ceilalţi să mai şi răsufle liniştiţi.

Citiţi textul de pe acest cartonaş în fiecare zi. Purtaţi-l asupra dumneavoastră. Ţineţi o copie lângă pat sau în alt loc în care puteţi să-l vedeţi în fiecare zi.

4. SCRIEŢI SCRISORI PĂRINŢILOR, FRAŢILOR, SURORILOR SAU COLEGILOR CARE AU CONTRIBUIT LA CREAREA CAPCANEI DUMNEAVOASTRĂ

Este important să vă ventilaţi furia şi tristeţea faţă de cele întâmplate. Unul dintre motivele pentru care copilul interior este încă „îngheţat" are de-a face cu sentimentele dumneavoastră neexprimate. Vrem să-i dăm copilului o voce — vrem să-i permitem copilului interior să-şi exprime durerea.

Vă vom ruga să scrieţi scrisori tuturor celor care v-au rănit. Înţelegem că probabil va trebui să depăşiţi sentimentul de vinovăţie pentru a face acest lucru, mai ales în legătură cu părinţii. Nu e uşor să ne atacăm părinţii. Probabil nu au avut intenţii rele, ci bune. Dar vrem să nu vă gândiţi la acest lucru acum, ci să spuneţi adevărul.

Exprimaţi-vă sentimentele într-o scrisoare. Spuneţi-le că v-au rănit prin acţiunile lor şi spuneţi-le cum anume v-au făcut să vă *simţiţi*. Spuneţi-le că nu au făcut bine cum s-au comportat. Spuneţi-le cum aţi fi vrut să se comporte.

Probabil veţi hotărî să nu le trimiteţi scrisoarea. Contează *scrierea ei* şi *exprimarea* sentimentelor. Oricum, de obicei *nu* este cu putinţă să schimbăm sentimentele sau comportamentul părinţilor.

Trebuie să știți acest lucru de la bun început. Scopul scrisorii nu este să determinăm o schimbare în părinți. Scopul este să redeveniți o persoană completă, împlinită.

Iată ce a scris Danielle în scrisoarea către mama ei:

Dragă mamă,

Ai fost alcoolică de când te știu eu. Trebuie să-ți spun ce a însemnat asta pentru mine.

Simt că nu am apucat niciodată să fiu copil. A trebuit să-mi fac mereu griji cu privire la situații care altor copii nici nu le trec prin cap. Nu am fost niciodată sigură că vom avea ce să mâncăm. A trebuit să fac totul singură. În timp ce ceilalți copii erau afară și se jucau, eu eram acasă făcând curat și pregătind masa.

Nu știi câte umilințe am suferit din cauza ta. Țin minte că a trebuit să învăț să calc singură rufele când aveam șase ani, ca să nu râdă ceilalți copii de hainele mele șifonate. Și nu puteam niciodată să aduc pe nimeni acasă în vizită.

Nu te-ai implicat niciodată în viața mea așa cum vedeam că făceau alte mame cu copiii lor. Nu ai venit niciodată să mă vezi la școală. Nu puteam să-ți vorbesc despre problemele mele, fiindcă nu făceai altceva decât să stai pe canapea și să bei până îți pierdeai cunoștința. Încercam din răsputeri să te trezesc și să te fac să te comporți ca o mamă adevărată. Dar nu ai făcut asta niciodată.

Mă întristez când mă gândesc la tot ce nu am trăit. De câteva ori ai fost alături de mine, iar acele momente au fost speciale. Ca atunci când eram supărată în legătură cu prietenul meu din liceu, iar tu te-ai ridicat de pe canapea și ai vorbit cu mine. Mi-aș fi dorit să se întâmple de mai multe ori.

De fapt, am crescut cu un vid sufletesc în loc de o mamă. Și am încă acest vid în suflet. Nu a fost corect că m-ai făcut să trec prin asta. Nu ai procedat corect.

O asemenea scrisoare poate să clarifice lucrurile. Vă poate da ocazia să vă spuneți povestea, uneori pentru întâia oară.

5. ANALIZAȚI-VĂ CAPCANA ÎN DETALIU

Vrem să vă fie foarte clar cum anume se manifestă capcana în viața dumneavoastră de zi cu zi. Capitolele dedicate capcanelor mentale vă vor ajuta să vă identificați obiceiurile autodistructive care vă conservă capcanele mentale.

Vă vom ruga să scrieți pe hârtie modurile în care capitulați în fața capcanei şi cum anume puteți să le schimbați. Mai departe, veți găsi un exemplu de tabel făcut de Danielle.

6. URMĂTORUL PAS ESTE *SPARGEREA TIPARELOR*

După ce ați completat chestionarul capcanelor din capitolul 2 şi v-ați identificat capcanele proprii, vrem să vă alegeți o *singură* capcană asupra căreia să lucrați mai întâi. Alegeți capcana cu cel mai puternic impact asupra vieții dumneavoastră în acest moment. Dacă pare prea dificil, alegeți una cu care vă descurcați mai uşor. Întotdeauna vrem să parcurgeți aceste etape în felul cel mai accesibil dumneavoastră.

Danielle avea mai multe capcane. Pe lângă Abandon, era implicată şi capcana Deficienței. Danielle credea că era vina ei că nu a reuşit să-l facă pe tatăl ei să rămână alături de familie şi că nu a avut o mamă mai bună. După cum am mai spus, copiii se învinovățesc singuri pentru abuzurile sau neglijența altora.

Abandonul era capcana principală din viața lui Danielle. Aceasta a fost capcana asupra căreia a ales să se concentreze mai întâi. Simțea că avea nevoie de o bază stabilă de la care putea să pornească în procesul de demontare a celorlalte capcane. Iar noi am fost de acord cu ea.

Folosind tabelele completate la pasul 5, alegeți două sau trei modalități în care vă consolidați capcana. Încercați să puneți în practică metodele prin care puteți să schimbați acest lucru. Alegeți acele metode pe care vă simțiți în stare să le folosiți. Vrem să aveți succes în abordarea aleasă.

MODURI ÎN CARE ÎMI CONSOLIDEZ CAPCANA ABANDONULUI ÎN VIAȚA DE ZI CU ZI	CE SCHIMBĂRI POT SĂ FAC
1. Mă agăț de Robert și încerc să-l controlez.	Pot să-i las lui Robert mai mult timp liber, fără să-i pun o mie de întrebări despre unde se duce și ce face. Pot să-l las să-mi spună când e nefericit sau nemulțumit în legătură cu relația noastră, fără să fac o criză de nervi sau să mă cert cu el. Pot să nu-l mai întreb din cinci în cinci minute dacă mă iubește și dacă vrea să rămână cu mine. Pot să nu mă mai supăr când vrea să stea de unul singur. Pot să nu mă mai simt amenințată când se întâmplă ceva bun în viața lui.
2. Mă înfurii când vreun prieten nu mă sună înapoi.	Pot să-mi las prietenii în pace fără să mă simt amenințată când ei sunt ocupați cu treburile lor.
3. Devin obsedată de viața lui Robert și uit de propria-mi viață.	Pot să mă concentrez pe viața mea și pe lucrurile care sunt importante pentru mine. Pot să mă întâlnesc cu prietenele, să pictez, să citesc, să scriu scrisori. Pot să ies să mă distrez. Pot să-mi fac câte o mică plăcere.

Danielle a început prin a încerca să-și schimbe comportamentul față de prietenii ei. S-a străduit să nu mai alterneze între a se agăța de ei și a-i urî. Dacă prietenii nu o sunau înapoi sau nu-i răspundeau la o invitație, aștepta o perioadă înainte să-i contacteze din nou, în loc să-i sune furioasă imediat sau să se supere pe ei în mod exagerat. S-a concentrat pe îmbunătățirea relațiilor cu prietenii ei

cei mai apropiați, insistând mai puțin pe legăturile cu cei care nu îi erau loiali. Asta a presupus să renunțe la acei prieteni (de obicei alcoolici) care nu reprezentau o prezență constantă în viața ei. A fost o pierdere pentru ea, dar o pierdere pe care a controlat-o ea însăși. Folosiți tehnicile descrise în următoarele capitole pentru a vă ajuta să ieșiți din această capcană. Parcurgeți pas cu pas lista de comportamente care vă întăresc capcana. Odată ce ați ajuns să vă gestionați capcana cât mai eficient, treceți la următoarea de pe listă.

7. STRĂDUIȚI-VĂ ÎN CONTINUARE

Nu renunțați și nu vă descurajați ușor. Capcanele *pot* fi schimbate, însă e nevoie de timp și de multă muncă. Perseverați. *Provocați-vă permanent.*

Danielle face psihoterapie cu noi de mai bine de un an. Uneori apar evenimente în viața ei care duc la reactivarea capcanei Abandonului, dar se întâmplă din ce în ce mai rar — atunci, sentimentele ei nu mai sunt la fel de intense, iar criza se termină mult mai rapid. În plus, pentru a avea efect, evenimentul activator trebuie să fie mult mai serios, precum încetarea unei relații. Viața ei s-a schimbat.

Cele mai mari schimbări au avut loc în ceea ce privește relația ei cu Robert. A învățat să-i lase lui Robert un spațiu mult mai mare. El se simțea sufocat de ea și se lupta din greu să se detașeze. Lipsa lui de implicare față de ea reprezenta și o încercare de a o ține puțin mai la distanță. În plus, atunci când se enervează, Danielle vorbește acum cu Robert pe un ton calm, nu plin de furie. Încearcă să asculte când Robert îi povestește despre supărarea pe care o resimte el despre viața lui. Încearcă să-l lase să-și ia propriile sale decizii.

Acum câteva luni, Danielle l-a anunțat pe Robert că fie se căsătorește cu ea, fie se despart. El a ales s-o ia în căsătorie. Evident, nu întotdeauna lucrurile decurg în acest fel. Uneori relațiile se mai și termină. Dar credem că este mai bine să pui punct unei relații fără speranțe decât să rămâi prins în capcana Abandonului.

8. IERTAREA ACORDATĂ PĂRINȚILOR

Nu este absolut necesar să vă iertați părinții. E posibil să nu ajungeți să-i iertați niciodată, mai ales dacă au fost cazuri grave de abuz sau neglijare. Alegerea vă aparține în totalitate. Ceea ce am descoperit totuși este că, în majoritatea cazurilor, iertarea se produce în mod natural, pe măsură ce înaintează procesul de vindecare. Pacienții ajung să nu-și mai vadă părinții ca pe niște căpcăuni, ci mai mult ca pe niște persoane cu problemele și grijile lor. Își dau seama că părinții erau prinși în propriile lor capcane și erau mai curând niște pitici, nu niște uriași. Astfel ajung să fie în stare să-i ierte.

Din nou spunem că nu se întâmplă mereu așa. Poate că vi se va întâmpla și dumneavoastră sau poate că nu. În funcție de ce anume s-a petrecut în viața dumneavoastră, puteți decide să nu-i iertați nicicând. De fapt, s-ar putea să vă hotărâți să faceți exact opusul — și anume să întrerupeți orice contact cu ei. Poate îi veți ierta sau poate nu, însă trebuie să faceți ce este bine pentru dumneavoastră. Noi vă vom susține oricum.

OBSTACOLE ÎN CALEA SCHIMBĂRII

După ce am lucrat cu mai mulți pacienți, am reușit să alcătuim o listă cu cele mai frecvente obstacole în calea schimbării. Am făcut și o listă de posibile soluții.

OBSTACOLUL NR. 1: ÎN LOC SĂ VĂ IDENTIFICAȚI ȘI SĂ VĂ ASUMAȚI CAPCANA, PREFERAȚI SĂ CONTRAATACAȚI

Dacă întâmpinați probleme pe drumul schimbării, este posibil ca, în continuare, să dați vina pe ceilalți pentru problemele dumneavoastră sau pentru absența îmbunătățirilor. Încă vă este dificil să vă recunoașteți greșelile sau să vă asumați responsabilitatea

schimbării. Sau supracompensați muncind şi mai mult, impresionându-i pe ceilalți şi mai mult, câştigând şi mai mulți bani, făcându-le altora pe plac şi mai des etc. (Mai multe detalii despre stilul de *coping* —ajustare — prin Contraatac găsiți în capitolul 4.)

Jed, bărbatul care trecea de la o femeie la alta, a trebuit să lupte din greu pentru a-şi stăpâni obiceiul de a Contraataca. Atitudinea critică față de femei, standardele imposibil de atins pe care le avea în privința frumuseții şi statutului lor, precum şi nevoia sa de stimulare permanentă îl făceau să se împace cu ideea propriei sale singurătăți. A trebuit să-şi depăşească obiceiul de a Contraataca, pentru a forma o legătură reală cu o femeie, fără să o critice mereu şi fără să încerce să o impresioneze. A trebuit să se apropie în mod real de ea pentru a vedea dincolo de capcană.

Iată câteva dintre soluțiile pentru aceste obstacole:

Soluția 1: Faceți un experiment. Scrieți o listă cu toate alegerile pe care regretați că le-ați făcut până acum. Şi dacă *sunt* din vina dumneavoastră? Cum v-ați simți atunci? Şi dacă criticile celorlalți cu privire la dumneavoastră ar fi corecte? Ce ar însemna acest lucru?

Încercați să simțiți durerea de a avea defecte. Încercați să acceptați durerea din copilărie legată de ceea ce ați vrut şi nu ați obținut.

Soluția 2: Pas cu pas, munciți mai puțin sau câştigați mai puțini bani. Încercați să vă abțineți de la a încerca să-i mai impresionați pe ceilalți. Simțiți ce înseamnă să fiți la fel ca toată lumea, nu superior şi nu special. Până nu acceptați aceste sentimente în viața dumneavoastră, nu vă veți permite să fiți suficient de vulnerabil pentru a trece printr-o reală schimbare.

OBSTACOLUL NR. 2: EVITAȚI SĂ VĂ TRĂIȚI PROPRIA CAPCANĂ (FUGA)

Fuga reprezintă o problemă comună. Mulți pacienți reuşesc cu greu să scape de obiceiul evitării. Este posibil să treceți şi dumneavoastră prin aceeaşi dificultate. Nu vă dați voie să vă gândiți la

problemele personale, la trecutul dumneavoastră, la familie sau la tiparele de viață. Vă negați trăirile sau le anesteziați cu alcool sau droguri.

Înțelegem de ce vreți să o luați pe calea Fugii. A pune capăt evitării înseamnă să vă expuneți unei anxietăți și dureri foarte mari. Toți cei cinci pacienți din capitolul 1 s-au luptat cu această problemă. Patrick a trebuit să înceteze să mai evite problemele din viața sa prin obsesia pe care o făcuse pentru Francine. Madeline a trebuit să se confrunte cu durerea pe care o trezea în ea intimitatea sexuală. Heather a trebuit să nu mai fugă de activitățile pe care le considera periculoase. Jed a trebuit să nu mai evite apropierea emoțională. Iar Carlton a trebuit să nu mai fugă de propriile sale nevoi și preferințe.

Este nevoie de multă motivație pentru a trece peste stilul de *coping* (ajustare) bazat pe Fugă. Trebuie să vă imaginați cum se va desfășura restul vieții voastre — fie blocat în capcană, fie eliberat de ea.

Soluția 1: Trebuie să vă dați permisiunea de a vă gândi la problemele personale și de a retrăi durerea din copilărie, înainte să vă puteți schimba.

Forțați-vă să faceți câteva exerciții de rememorare a copilăriei, descrise de noi în capitolul despre capcanele mentale. Scrieți pe o hârtie unele dintre criticile pe care vi le aduceau părinții sau câteva dintre vulnerabilitățile și defectele dumneavoastră.

Faceți acest lucru în fiecare zi.

Soluția 2: Faceți o listă cu avantajele și dezavantajele evitării propriilor sentimente. Recitiți lista în fiecare zi, pentru a vă reaminti de ce faceți acest lucru.

Soluția 3: Timp de câteva zile, încetați să mai practicați evitarea prin alcool, mâncare în exces, droguri, exerciții fizice extenuante. Țineți un jurnal în care scrieți ce trăiri aveți. În tot acest timp, încercați câteva dintre exercițiile de imagerie descrise în capitolul

dedicat capcanei dumneavoastră mentale. Intrați într-un program de 12 pași, dedicat depășirii adicțiilor prin abstinență.

OBSTACOLUL NR. 3: NU V-AȚI CONTESTAT PROPRIA CAPCANĂ. ÎNCĂ O ACCEPTAȚI LA NIVEL RAȚIONAL

Un alt obstacol ține de credința fermă în validitatea capcanei. Dacă vă acceptați capcana la nivel rațional, nu vă veți mai obosi să o schimbați. Va trebui să-i contestați validitatea ca să ajungeți să puneți în practică unele dintre experimentele recomandate pentru schimbare.

De exemplu, Heather s-a simțit mult timp anxioasă în diverse situații. Acest lucru se întâmpla întrucât ea *credea* în continuare că situațiile erau periculoase și că se putea întâmpla o nenorocire oricând. Rămânea într-o stare de hipervigilență, mereu cu atenția trează la posibilitatea unui pericol.

Heather era convinsă în continuare de validitatea capcanei ei mentale. Tot mai credea că este extrem de vulnerabilă în fața oricăror nenorociri. A trebuit să-și modifice aceste credințe. A reușit acest lucru în mai multe feluri: s-a informat în mod realist cu privire la potențialele pericole, s-a străduit să reducă nivelul de risc pe care îl atribuia diverselor primejdii și a luat măsuri rezonabile de precauție. A învățat cum să practice relaxarea corporală în momentele critice. Treptat, credințele ei au început să se modifice.

O capcană nu cedează dintr-odată. Mai degrabă trebuie să fie subminată constant, pas cu pas, reducându-i forța puțin câte puțin.

Soluția 1: Folosiți exercițiile de contestare a convingerilor nesănătoase din capitolul dedicat capcanei pe care vreți s-o depășiți. (Vedeți capitolele următoare.) Practicați-le în mod repetat. Angajați-vă în combaterea propriilor credințe.

V-ar putea fi util să rugați pe cineva de încredere să vă ajute cu aceste exerciții. Această persoană vă poate oferi un punct de vedere mai obiectiv.

Soluția 2: Examinați-vă cu atenție viața pentru a localiza dovezi ce infirmă validitatea capcanei. Căutați posibile căi de schimbare. Există circumstanțe atenuante care invalidează capcana? Ați fost victima unui abuz? Ați încetat să mai faceți eforturi întrucât v-a fost teamă de respingere sau eșec? V-ați ales prieteni, parteneri, șefi etc. care v-au confirmat capcana? Jucați rolul avocatului diavolului când disputați temeinicia capcanei.

Soluția 3: Scrieți-vă cartonașul corespunzător capcanei și recitiți-l în fiecare zi.

OBSTACOLUL NR. 4: AȚI ÎNCEPUT CU O CAPCANĂ SAU O SARCINĂ PREA DIFICILĂ

Dacă suferiți de mai multe capcane, este posibil să fi ales să începeți cu aceea care vă supără cel mai tare. Dacă această capcană este prea puternică, există riscul să nu faceți prea multe progrese.

Sau este posibil să fi ales să lucrați cu capcana potrivită, dar planul dumneavoastră este prea ambițios. Poate ați început parcursul cu o strategie de schimbare prea dificilă. Carlton, cel care le face pe plac tuturor, este un exemplu în acest sens. Când a început să facă exercițiile de asertivitate, a început prin a fi asertiv față de tatăl său. Acest lucru a fost o greșeală: era prea dificil. Lui Carlton i se făcea frică și devenea incapabil să se afirme. Încercând să-l înfrunte pe tatăl său fără pregătire prealabilă, s-a condamnat singur la eșec.

În cele din urmă, Carlton a învățat să fie mai asertiv cu tatăl său. Dar mai întâi a trebuit să-și perfecționeze abilitățile și să-și crească gradul de încredere în discuțiile cu persoane mai puțin amenințătoare. A început cu persoanele străine, precum vânzătorii sau chelnerițele, apoi a trecut la rude și colegi, și de-abia *apoi* s-a concentrat asupra relațiilor mai apropiate.

Aceasta este una dintre cele mai importante reguli: *Întotdeauna alegeți-vă sarcini fezabile.*

Soluția 1: Împărțiți planul în mai multe etape.

Soluția 2: Începeți cu etapele mai ușoare. Formați-vă pas cu pas deprinderile necesare. Nu săriți direct la etapele cele mai dificile.

OBSTACOLUL NR. 5: ÎNȚELEGEȚI, RAȚIONAL VORBIND, LIPSA DE VALIDITATE A CAPCANEI, DAR, DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL, ÎNCĂ SIMȚIȚI CĂ ESTE ADEVĂRATĂ

Acest lucru se întâmplă des. Majoritatea pacienților ne spun luni în șir că încă *simt în adâncul lor* că aceste capcane sunt corecte, în ciuda logicii și dovezilor obiective contrare.

Patrick — bărbatul a cărui soție avea aventuri peste aventuri — obișnuia să spună acest lucru. Chiar și când s-a aflat într-o relație sănătoasă cu o femeie stabilă și capabilă să fie alături de el, Patrick încă *simțea* că era pe punctul să fie abandonat. Dacă se întâmpla ca ea să fie un pic mai distantă sau cu mintea în altă parte, Patrick se speria imediat și încerca din răsputeri să-i atragă atenția. Nu o lăsa nici să respire.

În cele din urmă, Patrick a trebuit să renunțe la control. A trebuit să învețe să-i lase mai multă libertate. A trebuit să învețe să nu se teamă de separare.

Soluția 1: Nu uitați că *intuiția profundă* (*insight*) asupra situației apare repede, însă *schimbarea* se petrece mai greu. Latura dumneavoastră sănătoasă va deveni din ce în ce mai puternică, iar capcana, din ce în ce mai slabă. Aveți răbdare. Sentimentele dumneavoastră *vor ajunge* să se schimbe și ele.

Soluția 2: Puteți accelera procesul într-o oarecare măsură făcând mai multe exerciții experiențiale. Scrieți dialoguri între latura dumneavoastră sănătoasă și capcana mentală. Supărați-vă pe capcană. Plângeți atunci când vă reamintiți cum ați fost tratat în copilărie. Dați-vă drumul să simțiți nedreptatea de atunci.

Soluția 3: Puteți accelera procesul făcând mai multe eforturi de a schimba comportamentele care întăresc capcana. Pe măsură

ce se schimbă vechile tipare, veți observa mai multe dovezi care infirmă capcana. Aceste noi dovezi vor avea un efect puternic asupra modului în care vă simțiți.

Soluția 4: Cereți-le prietenilor să vă ajute și să vă susțină. Prietenii dumneavoastră vă pot ajuta să observați cât de greșită este capcana în care vă aflați.

OBSTACOLUL NR. 6: NU AȚI ABORDAT SCHIMBAREA ÎN MOD SISTEMATIC ȘI DISCIPLINAT

Poate că abordați schimbarea în varianta totul-sau-nimic. Poate vă străduiți să demontați capcana doar sporadic. Săriți niște etape. Săriți de la o capcană la alta. Nu faceți toate exercițiile de scriere necesare.

În această privință, susținem ideea că: „Cine umblă încet ajunge departe". Capcana dumneavoastră este ca un bolovan pe care trebuie să-l sfărâmați pietricică cu pietricică. Dacă doar îl atingeți ușor, când pe o parte, când pe cealaltă, bolovanul o să reziste mult timp. Este mult mai eficient să îi aplicați lovituri constante și hotărâte.

Soluția 1: Recitiți capitolul despre capcana dumneavoastră mentală și asigurați-vă că ați făcut toate exercițiile. Ați făcut exercițiile de imagerie? Ați enumerat dovezile pro și contra? Ați scris cartonașul? Ați redactat scrisoarea către părinți? V-ați făcut un plan pentru a aborda schimbările comportamentale? Ați pus pe hârtie toate aceste lucruri sau le-ați rezolvat doar în minte?

Soluția 2: Rezervați-vă câteva minute în fiecare zi pentru a vă gândi la progresele făcute. Recitiți cartonașele. S-a reactivat capcana dumneavoastră azi? Ați capitulat în fața tiparului dumneavoastră obișnuit? Forțați-vă să vă comportați, să gândiți și să simțiți diferit în *fiecare zi*.

OBSTACOLUL NR. 7: PLANULUI DUMNEAVOASTRĂ ÎI LIPSEŞTE UN ELEMENT IMPORTANT

Poate că nu înțelegeți pe deplin toate gândurile, sentimentele şi comportamentele care vă întăresc capcana. Vă lipseşte o etapă pe calea schimbării, esențială pentru a înregistra progresele.

Cazul lui Carlton ilustrează exact acest lucru. Deşi devenise mai asertiv cu soția şi copiii săi, se simțea în continuare destul de supărat şi nefericit. Putea să le comunice celorlalți pe un ton calm că se simțea supărat, spunea „nu" cererilor nerezonabile, îi ruga pe cei vizați să-şi modifice comportamentul când îl deranja. Cu toate acestea, *se simțea* subjugat şi supărat în continuare.

Ne-am dat seama care era problema. De fapt, era destul de simplu. Carlton nu le spunea ce dorea *el însuşi* — opiniile şi preferințele lui. Nu le spunea celorlalți ce voia de la ei, apoi se supăra când nu obținea ce îşi dorea. Pentru Carlton a fost important să-şi comunice nevoile.

Soluția 1: Rugați pe cineva în care aveți încredere să analizeze capcana mentală în care vă aflați şi să lucrați la un plan împreună. Poate că această persoană va observa în tiparele dumneavoastră de viață ceva ce v-a scăpat.

Soluția 2: Reexaminați cu atenție lista de comportamente tipice pentru capcana dumneavoastră (citiți capitolul dedicat capcanei respective pentru a regăsi această listă). Ați sărit cumva un element al unui tipar care *chiar* vi se aplică?

OBSTACOLUL NR. 8: PROBLEMA DUMNEAVOASTRĂ ESTE PREA ADÂNC ÎNRĂDĂCINATĂ PENTRU A PUTEA SĂ O CORECTAȚI DE UNUL SINGUR

Înainte să ajungă la noi, mulți pacienți încearcă din greu să facă schimbări pe cont propriu. Încep psihoterapia atunci când nu au mare succes cu procedeele de autoajutorare.

Este posibil să vi se întâmple la fel şi dumneavoastră. Chiar dacă urmăriți toți paşii descrişi în această carte, s-ar putea să nu reuşiți marea transformare. În ciuda eforturilor voastre, capcana încă vă domină viața.

Este posibil să nu puteți să vă schimbați doar prin eforturile proprii. În acest caz, orientați-vă spre psihoterapie. O legătură apropiată cu o persoană în care aveți încredere poate fi elementul hotărâtor. Psihoterapeutul poate să reprezinte un alt model de părinte, poate să vă înfrunte sau poate să fie mai obiectiv în identificarea problemelor dumneavoastră.

Soluție: Căutați ajutor specializat din partea unui psihoterapeut sau a unui grup.

Acum, că aveți o idee despre planul general de acțiune pe care vi-l propunem, să ne îndreptăm atenția asupra capitolelor dedicate capcanelor specifice. În acest fel, procesul de schimbare este gata să înceapă.

6

„Te rog, nu mă părăsi!" Capcana Abandonului

ABBY: 28 DE ANI. TRĂIEŞTE CU TEAMA CĂ VA FI PĂRĂSITĂ DE SOŢ.

Primul lucru pe care mi l-a spus Abby despre ea însăşi a fost că tatăl ei murise pe când ea era copil.

ABBY: *S-a întâmplat când aveam şapte ani. A suferit un infarct la serviciu.*

Mă doare foarte mult să recunosc, însă mai am doar nişte vagi amintiri despre el. Şi fotografii, desigur. Era voinic şi afectuos. Mă îmbrăţişa des.

După ce a dispărut, obişnuiam să stau la fereastră şi să-l aştept să ajungă acasă. (Începe să plângă.) Cred că nu puteam să accept ce se întâmplase.

Nu o să uit niciodată ce simţeam când îl aşteptam la fereastră.

PSIHOTERAPEUTUL: *Există în prezent situaţii în care te simţi la fel?*

ABBY: *Da, am aceeaşi senzaţie şi acum. Aşa mă simt când pleacă soţul meu.*

Abby şi Kurt, soţul ei, au probleme legate de călătoriile de afaceri întreprinse des de către Kurt. De fiecare dată când el pleacă într-o călătorie, Abby devine agitată.

ABBY: *Mereu are loc o scenă. Eu încep să plâng, iar el încearcă să mă consoleze, dar nu funcționează. Când el este plecat, eu sunt îngrozită jumătate din timp, iar în cealaltă jumătate plâng. Mă simt așa de singură!*

Când se întoarce, sunt furioasă pe el pentru toată supărarea provocată. Aceasta e și ironia întregii situații. Când revine în fine acasă, eu sunt așa de supărată, încât nici nu mai vreau să-l văd.

Lui Kurt a început să-i fie teamă să mai ajungă acasă. Abby îl mai și sună foarte des la telefon când e plecat. Odată l-a apelat de mai multe ori și i-a dat și SMS-uri, deși era într-o întâlnire importantă, doar pentru că voia neapărat să-i audă vocea.

PATRICK: 35 DE ANI. ESTE CĂSĂTORIT CU O FEMEIE CARE ARE AVENTURI CU ALȚI BĂRBAȚI.

Patrick nu a avut parte de pierderi atât de dramatice în viață. Povestea lui este una în care pierderile au fost constante, zilnice. Mama sa a fost alcoolică până când Patrick a împlinit vârsta de 8 ani.

PATRICK: *Cel mai rău era când trăgea beții una după alta. Pleca de acasă două sau trei zile la rând. Nu eram niciodată sigur dacă se va mai întoarce. Iar în zilele cele mai bune, când bea acasă, tot nu era prezentă în viața mea. Fie că era plecată, fie că era acasă, când bea, eu rămâneam singur.*

Patrick este căsătorit cu Francine, o femeie care a avut o serie de aventuri cu alți bărbați. Ea tot promite că se va opri și îi va fi fidelă, dar nu se ține de cuvânt. Pleacă de acasă, cu una dintre explicațiile ei nevinovate, iar Patrick știe bine că îl minte.

Chiar și înainte să înceapă psihoterapia, Patrick fusese izbit de asemănarea dintre cum se simțea așteptându-și soția să revină acasă și cum se simțise în copilărie, așteptându-și mama să se întoarcă.

PATRICK: *Şi eu îmi pun întrebări. Chiar dacă Francine nu bea, trec cu ea prin aceeaşi situaţie prin care treceam cu mama. Nu înţeleg ce se întâmplă. O aştept pe Francine să revină acasă şi retrăiesc acelaşi sentiment de singurătate.*

LINDSAY: 32 DE ANI. ARE RELAŢIE DUPĂ RELAŢIE, NICIUNA STABILĂ.

Prima noastră impresie despre Lindsay a fost că era o persoană plăcută, cu trăiri intense.

Celor mai mulţi oameni le ia ceva timp să se apropie de noi (psihoterapeuţii), dar pentru Lindsay n-a fost aşa. Imediat a stabilit o relaţie emoţională cu terapeutul. După doar câteva şedinte, terapeutul avea impresia că lucra cu ea de ani întregi.

În prima şedintă, Lindsay mi-a spus pentru ce a venit:

LINDSAY: *Aş vrea să găsesc bărbatul potrivit, cu care să mă căsătoresc şi cu care să fiu împreună pentru totdeauna, dar nu prea pare să se întâmple.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Dar ce anume se întâmplă?*
LINDSAY: *Trec de la un bărbat la altul.*

Relaţiile lui Lindsay sunt furtunoase. Se implică imediat şi foarte intens. Se simte speriată, dar şi purtată de val. Uneori face declaraţii de dragoste din primele săptămâni ale unei relaţii, dorind să fie alături de bărbatul respectiv clipă de clipă şi plănuindu-şi viitorul alături de el. De fapt, îi sperie pe majoritatea bărbaţilor cu intensitatea trăirilor ei.

Lindsay e o persoană pătimaşă. Întotdeauna sentimentele ei au fost mai intense. În relaţiile de dragoste, Lindsay pare să-şi piardă raţiunea şi să se lase copleşită de emoţii. Imediat ce bărbatul se distanţează un pic, începe să-l acuze că vrea s-o părăsească. Îl şi pune la încercare, testând să vadă cât de departe poate merge până să o părăsească, ceea ce înseamnă că, uneori, recurge la gesturi

extreme. De exemplu, la un moment dat s-a dus la petrecerea prietenului ei și a plecat de acolo cu un alt bărbat.

La sfârșitul unei relații, când rămâne singură, resimte o stare de plictiseală și gol interior. Sentimentele negative încep să o copleșească, iar ea se grăbește să se arunce într-o altă relație. Relațiile ei sunt de scurtă durată, terminându-se de obicei cu o despărțire inițiată de partener. Până la urmă, toți iubiții ei o părăsesc.

CHESTIONARUL ABANDONULUI

Acest chestionar va măsura forța capcanei Abandonului. Răspundeți la întrebări folosind scala de mai jos. Dați un punctaj fiecărui enunț pe baza felului în care v-ați simțit sau vă simțiți *în general în viața dumneavoastră de adult*. Dacă au existat variații între diverse perioade, răspundeți în funcție de *situația din ultimii 1–2 ani*.

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect.

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
2	1. Mă îngrijorez des că persoanele pe care le iubesc vor muri sau mă vor părăsi.
	2. Mă agăț de oameni, pentru că mă tem că mă vor părăsi.

PUNCTAJ	DESCRIERE
1	3. Nu am o bază stabilă de sprijin.
1	4. Mă îndrăgostesc mereu de persoane care nu pot să-mi fie alături în mod constant.
	5. Oamenii vin şi pleacă din viaţa mea.
	6. Mă apucă disperarea când cineva la care ţin se retrage.
	7. Devin aşa de obsedată de ideea că persoanele iubite mă vor părăsi, încât le fac să fugă de mine.
	8. Cei apropriaţi sunt imprevizibili. Acum sunt alături de mine şi peste un minut au şi dispărut.
1	9. Am-prea mare nevoie de ceilalţi.
	10. În cele din urmă, voi rămâne singură.
	SCORUL TOTAL (*Însumaţi punctele de la întrebările 1-10.*)

INTERPRETAREA SCORULUI PENTRU CAPCANA ABANDONULUI

10–19 Foarte mic. Probabil nu vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică *uneori.*
30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viaţă.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viaţa dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viaţa dumneavoastră.

SENTIMENTUL ABANDONULUI

Aveţi convingerea profundă că îi veţi pierde pe cei dragi şi că veţi rămâne izolaţi emoţional pentru vecie. Fie că cei dragi vor muri, vă vor îndepărta sau vă vor părăsi, dumneavoastră aveţi sentimentul că veţi rămâne *singur.* Vă aşteptaţi să fiţi abandonat şi vă aşteptaţi ca acest lucru să dureze pentru totdeauna. Credeţi că nu veţi recâştiga niciodată persoana pe care aţi pierdut-o. În adâncul

sufletului, simțiți că soarta dumneavoastră este să vă trăiți viața în completă singurătate.

PATRICK: *Uneori am această revelație, în timp ce șofez sau mă ocup cu altceva. Știu că Francine mă va părăsi până la urmă. O să se îndrăgostească de unul dintre bărbații aceia și o să se termine totul. Și mie nu-mi va rămâne decât dorul de ea.*

Această capcană vă face să priviți dragostea cu disperare. Sunteți convins că, oricât de bună pare situația, în cele din urmă, toate relațiile dumneavoastră sunt destinate eșecului.

Vă vine greu să credeți că cei apropiați vor fi alături de dumneavoastră — și că sunt încă alături de dumneavoastră într-un fel sau altul, chiar dacă sunt absenți fizic. Cei mai mulți dintre noi nu suntem tulburați de perioadele scurte de separare de cei dragi. Știm că relațiile noastre vor supraviețui fără probleme unor separări pe termen scurt. Dar, în cazul capcanei Abandonului, această siguranță nu mai există. După cum spune Abby: „De fiecare dată când îl văd pe Kurt ieșind pe ușă, mă gândesc că nu se mai întoarce". Vreți să vă agățați prea mult de oameni și vă supărați sau vă speriați mult prea mult când se pune problema unei separări, oricât de scurte. Mai ales în relațiile de dragoste, vă simțiți dependent emoțional de cealaltă persoană și vă este teamă că această legătură apropiată va dispărea.

Abandonul este de obicei o capcană *preverbală*: se instalează în primii ani de viață, înainte să învățăm să vorbim. (Abby este o excepție. Capcana ei a început mai târziu, la vârsta de șapte ani, odată cu moartea tatălui ei. Prin urmare, capcana ei este mai puțin severă decât în mod obișnuit.) În majoritatea cazurilor, abandonul începe devreme, înainte ca copilul să aibă cuvintele necesare pentru a descrie ce se întâmplă. Din această cauză, chiar și în viața de adult uneori nu apar gânduri legate de experiența capcanei. Cu toate acestea, atunci când încercați să vorbiți despre această experiență, apar expresii de tipul: „Mă simt foarte singur", „Nu am pe

nimeni lângă mine". Întrucât capcana a început atât de devreme, are o forță emoțională deosebită. O persoană cu capcana Abandonului reacționează la perioade infime de separare cu sentimentele unui copil care a fost abandonat.

Capcana Abandonului este activată mai ales în relațiile *intime*. Ar putea să nu fie vizibilă în relațiile sociale sau mai puțin importante. Cel mai puternic factor declanşator este separarea de persoana iubită. Cu toate acestea, nu este nevoie ca separarea să fie reală, pentru a declanşa capcana, şi nici nu e nevoie să se manifeste fizic. Dacă trăiți cu această capcană, sunteți excesiv de sensibil şi credeți că detectați o intenție de separare chiar şi în cele mai nevinovate comentarii. Cei mai puternici factori activatori sunt pierderile sau separările reale — divorțul, mutarea sau plecarea cuiva, moartea —, însă deseori e vorba de evenimente mult mai puțin evidente.

Vă simțiți des abandonat *emoțional*. Poate că uneori soțul sau persoana iubită se poartă distant, părând să fie plictisit(ă) sau cu atenția distrasă momentan sau îndreptată asupra altei persoane. Sau poate că partenerul sugerează un plan care presupune separarea pentru o scurtă perioadă de timp. Orice necesită o întrerupere a legăturii poate să vă declanşeze capcana, chiar dacă nu are nimic de-a face cu un abandon sau o pierdere reală.

Lindsay, de exemplu, a pus brusc capăt unei petreceri de cină, pentru că prietenul ei a ignorat o remarcă făcută de ea.

LINDSAY: *Eram cu Greg la o petrecere, iar el vorbea cu o femeie care stătea lângă el şi nu a auzit ce i-am spus. M-am ridicat şi am plecat. M-am simțit dărâmată complet. Când m-a sunat a doua zi, am făcut o criză de nervi.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce te-a supărat aşa de mult?*

LINDSAY: *Îl văzusem uitându-se la femeia aceea mai devreme. Eram sigură că era atras de ea.*

Greg, care nici măcar nu auzise remarca lui Lindsay, a fost în mod evident surprins de reacția ei. Acest episod l-a convins şi mai

mult că Lindsay nu era persoana potrivită pentru el. În cele din urmă, după cum prezisese Lindsay, chiar a părăsit-o.

CICLUL ABANDONULUI

Odată ce s-a activat capcana mentală şi cu condiția ca separarea să dureze o perioadă de timp, trăirile se derulează sub forma unui ciclu de emoții negative: frică, durere profundă şi furie. Acesta este ciclul abandonului. Dacă aveți această capcană, veți recunoaşte acest ciclu.

Mai întâi, vă cuprinde panica, de parcă ați fi un copil mic părăsit — de exemplu, sunteți într-un supermarket şi v-ați pierdut de mamă pentru un moment. Vă agitați de parcă v-ați gândi: „Unde este mama? Sunt complet singur, m-am pierdut". Anxietatea creşte până la nivelul de panică şi rămâne în acest stadiu ore în şir, chiar şi zile la rând. Dar, dacă durează suficient de mult, trece până la urmă, ducând la acceptarea faptului că persoana în cauză s-a dus, nu mai e prezentă. Apoi începeți să simțiți o durere profundă legată de singurătatea dumneavoastră, de parcă nu ați mai putea niciodată să reluați legătura cu persoana pierdută. Această durere se poate transforma în depresie. Într-un final, şi mai ales odată cu reîntoarcerea persoanei în cauză, resimțiți furie la adresa ei, pentru că v-a părăsit, şi la adresa voastră, pentru că ați avut o nevoie atât de mare de ea.

DOUĂ TIPURI DE ABANDON

Există două tipuri de abandon, provenind din două tipuri de mediu în care s-a desfăşurat copilăria timpurie. Primul tip derivă dintr-un mediu care este prea securizant şi hiperprotejat. Acest tip reprezintă o combinație între capcana Abandonului şi cea a Dependenței. Al doilea tip derivă dintr-un mediu instabil emoțional. Acolo, nimeni nu este alături de copil în mod constant.

DOUĂ TIPURI DE ABANDON

1. Abandonul bazat pe dependență
2. Abandonul bazat pe instabilitate sau pierdere

Multe persoane care au capcana Dependenței au și capcana Abandonului. De fapt, e dificil să ne imaginăm cum o persoană ar putea avea capcana Dependenței *fără* cea a Abandonului. Cei care au capcana Dependenței sunt convinși că nu pot *supraviețui* singuri. Au nevoie de o persoană puternică, să-i ghideze în viața de zi cu zi. Au nevoie de *ajutor*. Abby este genul de persoană care are ambele capcane.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce îți imaginezi că ți se va întâmpla dacă îl pierzi pe Kurt?*

ABBY: *Nu știu. Pur și simplu nu aș putea să mă descurc fără el. Nu aș mai putea trăi. Nu-mi pot imagina viața fără el.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ai putea să supraviețuiești — să mănânci, să te îmbraci, să ai un adăpost deasupra capului?*

ABBY: *Nu. Nu pot funcționa de una singură.* (Pauză.) *Cred că aș muri fără el.*

Dacă credeți că viața dumneavoastră depinde de un alt om, atunci posibilitatea de a-l pierde vă îngrozește. În mod sigur, oricine are o capcană a Dependenței foarte puternică are și probleme legate de ideea de abandon.

Cu toate acestea, reversul nu se aplică. Mulți oameni au o capcană a Abandonului puternică și nu au probleme cu dependența de alte persoane. Ei aparțin celui de-al doilea tip de oameni, a căror capcană s-a construit pe baza instabilității conexiunilor emoționale ale copilului cu persoanele apropiate — mama, tata, surori sau frați, precum și prieteni apropiați. Atât Patrick, cât și Lindsay se tem că vor fi abandonați de persoanele dragi, dar pot să funcționeze independent. Au un oarecare grad de dependență față de

partenerii lor, însă e o dependență *emoțională* mai curând decât *funcțională*.

Dacă instabilitatea a fost cauza capcanei dumneavoastră, atunci înseamnă că ați avut parte de o conexiune emoțională care, pe urmă, s-a pierdut. Nu puteți suporta ideea de a fi departe de persoanele iubite din cauza felului în care vă *simțiți* fără ele. Este vorba de sentimentul de a fi conectat la restul oamenilor. Când conexiunea dispare, sunteți aruncat în vid.

LINDSAY: *După ce m-a părăsit Greg, am rămas complet singură. Simțeam singurătatea în jurul meu ca pe o durere. Ca și cum totul dispăruse.*

Aveți nevoie de alți oameni pentru a găsi alinare. Această situație este diferită de abandonul bazat pe dependență, în care aveți nevoie de cineva care să aibă grijă de dumneavoastră, așa cum un copil are nevoie de un părinte. În primul caz, căutați îndrumare, ghidare și ajutor; în al doilea caz, căutați hrană afectivă, dragoste și siguranța unei conexiuni emoționale.

Mai există o diferență: cei ce suferă de capcana Dependenței strâng, de obicei, o serie de persoane în viața lor pe post de rezerve pentru situația în care sunt părăsiți de persoana care le este cea mai apropiată. Au imediat cu cine să o înlocuiască sau găsesc pe cineva nou, formând foarte repede o altă relație de dependență. Puține persoane singure trăiesc în capcana Dependenței. Persoanele dependente nu tolerează singurătatea. Majoritatea se pricep foarte bine să găsească pe altcineva care să aibă grijă de ele. Trec de la o persoană la alta, cu un interval de succedare mai scurt de o lună.

Nu e neapărat și cazul persoanelor care se tem de abandon *emoțional*. Ele pot suporta singurătatea pe perioade lungi de timp. Pot să se retragă din relații apropiate dacă au fost rănite sau se tem că vor fi rănite din nou. Au trebuit să se descurce cu singurătatea în copilărie și știu că pot supraviețui. Nu aceasta este problema. Procesul pierderii este cel care le afectează cel mai mult, faptul de

a avea o conexiune şi apoi de a o pierde, de a fi aruncat din nou în prăpastia singurătăţii.

ORIGINILE CAPCANEI ABANDONULUI

Când vorbim despre originile capcanelor, ne concentrăm de obicei pe caracteristicile *mediului* în care a crescut copilul. Cunoaştem câte ceva despre mediile constituite din familiile disfuncţionale — abuzuri, neglijare, alcoolism — care par să susţină capcanele specifice. Minimalizăm contribuţia *eredităţii*, parţial întrucât cercetătorii ştiu extrem de puţin despre rolul biologiei în stabilirea tiparelor de personalitate pe termen lung. Presupunem că ereditatea îşi lasă amprenta asupra temperamentului nostru, care, la rândul său, influenţează cum suntem trataţi în copilărie şi cum răspundem la asemenea tratament. Dar mai rar ne punem problema cum influenţează temperamentul unui copil dezvoltarea capcanelor specifice.

Abandonul reprezintă o excepţie de la regulă. Cercetătorii care se ocupă de studiul copiilor au observat că unii copii reacţionează mult mai intens la separare decât alţii. Acest lucru poate însemna că *unii* oameni sunt mai predispuşi din punct de vedere biologic la dezvoltarea capcanei Abandonului.

Felul în care reacţionăm la separarea de persoana care are grijă de noi pare să fie cel puţin parţial înnăscut. Separarea de mamă este o chestiune de viaţă şi de moarte în existenţa unui nou-născut. În tot regnul animal, puii sunt total dependenţi de mamele lor pentru supravieţuire, iar dacă un pui îşi pierde mama, de obicei moare şi el. La fel, sugarii se nasc pregătiţi să aibă comportamente care să împiedice separarea de mamă. Plâng şi dau semne *de distres*. „Protestează", spunea John Bowlby în clasicul său studiu, *Separation: Anxiety and Anger.*

Bowlby a scris despre sugarii care erau temporar separaţi de mamele lor. Aceştia erau plasaţi în alte camere alături de alţi copii.

Observarea comportamentului lor a pus în evidență trei faze ale procesului de separare, identificabile la toți bebelușii studiați.

CELE TREI FAZE ALE SEPARĂRII, POTRIVIT LUI BOWLBY

1. Anxietatea
2. Disperarea
3. Detașarea

Mai întâi, copiii „protestau", după cum am spus mai sus, dând semne de anxietate majoră. Își căutau mamele. Dacă o altă persoană încerca să-i consoleze, nu puteau fi consolați. Aveau accese de mânie la adresa mamelor lor. Dar pe măsură ce timpul trecea și mamele lor nu reveneau, copiii se resemnau și se instala o perioadă de depresie. În această fază, erau apatici și retrași. Rămâneau indiferenți față de încercările personalului de a se conecta emoțional. Odată cu trecerea timpului, copiii ieșeau din depresie și formau alte atașamente.

Dacă mama revenea, copilul intra în a treia fază, detașarea. Copilul era rece față de mamă și nu se apropia de ea sau nu se arăta interesat de ea. Cu trecerea timpului, însă, starea de detașare era depășită, iar copilul se ataşa de mamă din nou. Acest tip de copil o căuta mai mult pe mamă și era mai anxios când nu o vedea, având față de ea ceea ce Bowlby numește „atașament anxios".

Bowlby susține că acest tipar de anxietate, disperare și detașare este universal. Este răspunsul pe care toți cei mici îl au când sunt separați de mame. Mai mult, răspunsul apare în tot regnul animal. Nu doar în specia umană se întâmplă așa, ci toți puii de animale urmează în general acest tipar. Această dimensiune universală sugerează clar existența unei predispoziții biologice.

Puteți recunoaşte aici asemănarea dintre procesul de separare descris de Bowlby și ceea ce numim ciclul abandonului: anxietate, durere profundă și mânie. Unele persoane, precum Lindsay, par să se fi născut cu o sensibilitate anume de a trece prin acest ciclu

al emoțiilor. Când are loc o separare, anxietatea, durerea şi mânia pe care aceste persoane le resimt sunt atât de intense, încât nu sunt în stare să se liniştească singure, simțindu-se profund singure şi disperate. Îşi pot distrage atenția de la aceste sentimente doar pentru scurte perioade de timp. Fără persoana respectivă alături, nu se pot calma singure şi nu se pot simți în siguranță. Asemenea persoane sunt extrem de sensibile față de pierderea persoanelor dragi. Formează legături profunde cu alte persoane, aceasta fiind una dintre calitățile lor naturale, însă nu tolerează singurătatea.

Persoanele care se nasc cu tendința de a reacționa intens față de separare şi care nu sunt în stare să se aline singure în absența persoanei iubite au mai multe şanse să dezvolte capcana Abandonului. Dar acest lucru nu înseamnă că toți cei născuți cu această predispoziție biologică ajung să dezvolte această capcană. Acest lucru depinde în parte de mediul din copilăria timpurie.

Dacă ați avut parte de legături emoționale stabile în copilăria mică, mai ales cu mama, dar şi cu alte persoane relevante din viața dumneavoastră, atunci, chiar dacă aveți o predispoziție biologică, probabil nu veți dezvolta această capcană. Pe de altă parte, unele medii sunt atât de instabile sau afectate de pierderi masive, încât puteți dezvolta capcana chiar fără să aveți o predispoziție biologică.

Cu toate acestea, dacă există predispoziția biologică, capcana se activează chiar şi în lipsa unei traume majore, iar noi căutăm zadarnic în trecutul persoanei respective motivele pentru o asemenea intensitate a trăirilor.

ORIGINILE CAPCANEI ABANDONULUI

1. Este posibil să aveți o predispoziție biologică față de anxietatea de separare — nu puteți îndura singurătatea.
2. Unul dintre părinți a murit sau a plecat de acasă când erați foarte mic.

3. Mama dumneavoastră a stat în spital sau a fost separată de dumneavoastră pentru o perioadă mai lungă de timp când erați copil.
4. Ați fost crescut de bone sau ați crescut într-un mediu instituționalizat în grija unor figuri materne ce se succedau cu repeziciune sau ați fost trimis la internat la o vârstă foarte fragedă.
5. Mama dumneavoastră era instabilă. Era constant deprimată, furioasă, beată sau se distanța de dumneavoastră în orice altă formă.
6. Părinții dumneavoastră au divorțat când erați mic sau se certau atât de des încât vă temeați că familia se va destrăma.
7. Ați pierdut atenția unui părinte în circumstanțe semnificative. De exemplu, a apărut un nou copil în familie — frate sau soră — sau unul dintre părinți s-a recăsătorit.
8. Familia dumneavoastră era excesiv de apropiată și ați fost supraprotejat. Nu ați învățat niciodată, în copilărie, cum să vă descurcați cu dificultățile vieții.

Cu siguranță, pierderea unui părinte la o vârstă fragedă reprezintă cea mai dramatică sursă a capcanei Abandonului. Așa a apărut capcana lui Abby. În cazul dumneavoastră, poate că unul dintre părinți s-a îmbolnăvit și a trebuit să stea departe de dumneavoastră mai mult timp. Poate că părinții dumneavoastră au divorțat și unul dintre ei s-a mutat de acasă, uitând cu vremea de dumneavoastră. Moartea unui părinte, boala, separarea și divorțul sunt în aceeași categorie a relațiilor importante care se termină cu o ruptură. Mai ales pierderea unui părinte are un impact devastator în primii ani de viață. În general, cu cât mai devreme a survenit pierderea, cu atât mai vulnerabil a fost copilul și cu atât mai puternică va fi capcana.

Gradul în care vă afectează pierderea unui părinte depinde de o serie de alți factori. Desigur, calitatea relațiilor pe care le aveți cu alte persoane apropiate este importantă. De exemplu, Abby

a avut o relație afectuoasă și stabilă cu mama ei, relație care i-a folosit drept sprijin în viață și a contrabalansat forța capcanei. Capcana ei are niște parametri clari. Ea reapare doar în cadrul relațiilor de dragoste cu bărbații din viața sa. V-ar ajuta dacă ați putea stabili o legătură cu un substitut al părintelui pierdut, cum ar fi un părinte vitreg. V-ar ajuta și dacă s-ar întoarce cumva în viața dumneavoastră părintele pierdut, cum ar fi situația în care părintele bolnav se însănătoșește, părinții despărțiți se reunesc sau un părinte alcoolic renunță la băut. Multe alte experiențe de acest tip vă pot ajuta să ieșiți din capcană. Cu toate acestea, amintirea abandonului rămâne. Dacă ați avut parte de multe experiențe vindecătoare, atunci doar un eveniment ieșit din comun ar putea reactiva capcana, cum ar fi pierderea unei persoane dragi. Dacă v-ați pierdut un părinte la o vârstă fragedă, știți foarte bine ce înseamnă suferința cauzată de o pierdere, iar perspectiva de a îndura din nou această durere vă îngrozește.

Acesta este elementul crucial care face diferența dintre capcana Abandonului și cea a Deprivării Emoționale. În cazul Deprivării Emoționale, părintele a fost prezent *fizic* în viața dumneavoastră, dar calitatea relației emoționale a fost în mod constant deficitară. Părinții nu au știut cum să vă iubească, să vă îngrijească și să empatizeze cu dumneavoastră. *Relația cu părinții a fost stabilă, dar nu suficient de apropiată.* În cazul Abandonului, conexiunea a existat la un moment dat, apoi *s-a pierdut* ori părintele avea obiceiul de a apărea și a dispărea în mod imprevizibil din viața dumneavoastră. Din păcate pentru unii copii, părinții au avut un comportament atât inadecvat din punct de vedere emoțional, cât și imprevizibil. În acest mediu, destul de des întâlnit, copiii vor dezvolta atât capcana Abandonului, *cât* și capcana Deprivării Emoționale.

Pe lângă pierderea unui părinte, o altă sursă a capcanei Abandonului este absența unei *singure* persoane care să servească în mod constant drept figură maternă pentru copil. Copiii ai căror părinți nu au timp pentru ei, care sunt crescuți de o serie de bone sau trimiși de la o grădiniță la alta sau care sunt crescuți în instituții în

care personalul se schimbă des pot dezvolta această capcană. Mai ales în primii ani de viață, un copil are nevoie de prezența stabilă a persoanei care îl îngrijește. Această persoană nu trebuie să fie neapărat unul dintre părinți. Cu toate acestea, dacă se schimbă des persoanele care au grijă de copil, acest lucru creează confuzie. Copilul are sentimentul că trăiește într-o lume populată de străini.

Următoarea sursă a capcanei este mai subtilă. Chiar dacă ați avut o figură maternă stabilă, *relația* ei cu dumneavoastră nu a fost stabilă. De exemplu, mama alcoolică a lui Patrick era ba iubitoare și apropiată de el, ba complet indiferentă față de el peste ceva timp. Și mama lui Lindsay, probabil având aceeași predispoziție biologică precum Lindsay însăși, cădea pradă unor schimbări majore de dispoziție. Deși era fizic prezentă în viața lui Lindsay, modul în care relaționa cu ea era imprevizibil.

LINDSAY: *Mama era alături de mine sau, mai bine spus, era prezentă. Uneori era fericită și entuziastă și interesată de mine. Alteori era doborâtă de depresie și zăcea în pat toată ziua, ignorându-mă complet.*

Această origine a capcanei reflectă interacțiunile care au loc între mamă și copil. Dacă acestea sunt instabile, atunci copilul poate dezvolta capcana Abandonului.

Mama lui Patrick nu era abuzivă când bea. Era indiferentă. Capcana Abandonului nu apare neapărat din cauza unor părinți abuzivi. Dacă aveți un părinte care, din cauza abuzului de droguri sau a problemelor de temperament, a fost fie afectuos, fie abuziv față de dumneavoastră, este posibil să trăiți capcana Abandonului, dar nu neapărat. Depinde dacă ați trăit abuzul ca fiind o lipsă de conexiune emoțională. Pentru un copil care nu prea primește și altceva din partea unui părinte, chiar și pedeapsa poate fi trăită ca o conexiune. Părinții abuzivi sunt fie conectați, fie retrași. Acest lucru explică de ce capcana Abuzului și cea a Abandonului nu sunt identice.

Există şi alte situaţii din copilărie care pot duce la dezvoltarea capcanei Abandonului. Poate că părinţii dumneavoastră se certau mereu, iar pentru dumneavoastră părea că familia era instabilă şi pe cale să se dizolve. Sau părinţii au divorţat şi unul sau amândoi s-au recăsătorit cu parteneri ce aveau deja copii. Este posibil să fi perceput această implicare a părintelui natural într-o nouă familie, în care existau deja alţi copii, drept o formă de abandon. Sau părintele şi-a retras atenţia şi afecţiunea pe care vi le arăta pentru a le oferi fratelui sau surioarei mai mici. Desigur, nu întotdeauna copilul mai mare trăieşte naşterea unui frăţior sau a unei surioare ca pe o traumă. Aceste evenimente nu generează *întotdeauna* această capcană. Acest lucru depinde de măsura în care este percepută lipsa de conexiune. Pentru a crea o capcană, aceste situaţii trebuie să dea naştere unor sentimente puternice de abandon.

Deseori, copilul care se simte abandonat de un părinte îl va urmări pe acesta ca o umbră. Îi va merge pe urme, nu-l va scăpa, va sta lângă el tot timpul. Un observator exterior ar putea crede că părintele şi copilul au o legătură puternică. De fapt, legătura este atât de slabă, încât copilul trebuie să stea cu ochii pe părinte pentru a se asigura că nu a dispărut. Menţinerea legăturii cu părintele poate deveni, în ochii copilului, sarcina sa cea mai importantă, în felul acesta copilul epuizându-şi toate rezervele de atenţie pe care le-ar fi dedicat şi altor persoane.

În fine, după cum am mai spus, capcana Abandonului poate apărea din cauza unui mediu *hiper*protector, combinându-se astfel cu Dependenţa. Copilul dependent se teme să nu fie abandonat. Abby a trecut prin această situaţie cu mama ei:

ABBY: *După ce a murit tata, mama nu m-a mai scăpat din ochi. Îi era teamă că o să mi se întâmple ceva, că mă va pierde şi pe mine. Întotdeauna am vrut să fiu aproape de mama. Ţin minte că nu voiam să merg la şcoală şi că îmi plăcea mai mult să stau acasă decât să ies să mă joc cu prietenii.*

Nevoia lui Abby de a fi aproape de mama ei i-a subminat autonomia. Nu a fost liberă să exploreze lumea şi să dezvolte sentimentul de încredere în capacitatea de a se descurca singură. A rămas dependentă de mama ei pentru îndrumare şi sfaturi. De fapt, probabil că şi mama ei şi-a dorit acelaşi lucru, nefiind în stare să îndure încă o pierdere.

Alți copii răspund la pierderea unui părinte devenind mai autonomi. Întrucât nu are nimeni altcineva grijă de ei, învață să se descurce singuri.

ABANDONUL ȘI RELAȚIILE INTIME

Dacă suferiți de capcana Abandonului, relațiile voastre de dragoste sunt rareori calme şi stabile. Mai degrabă par nişte aventuri extreme. Se întâmplă aşa întrucât dumneavoastră trăiți relația ca fiind o catastrofă iminentă. Lindsay a folosit o imagine pentru a ne spune cum trăia ea o relație. Ne-a povestit astfel despre o ceartă pe care a avut-o cu Greg și care s-a terminat ca de obicei — ea rugându-se de el, iar el rămânând rece şi distant.

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii şi spune-ne ce imagine vezi.*
LINDSAY: *Mă văd pe mine însămi căzând pe spate. Ca şi cum aş cădea cu spatele într-un beci întunecos, unde o să rămân singură toată viața. Greg mă împinge înspre beci, uşa stă să se închidă, iar eu o să rămân complet singură.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te simți?*
LINDSAY: *Îngrozită.*

Aşa trăiți toate neînțelegerile minore din cadrul relației, dacă suferiți de o capcană a Abandonului foarte severă. Credeți că veți fi aruncat într-o singurătate absolută dacă pierdeți legătura cu persoana dragă.

Unele persoane cu capcana Abandonului ajung să evite, din acest motiv, relațiile intime. Preferă să rămână singure decât să treacă prin procesul pierderii încă o dată. Patrick s-a comportat astfel pentru mult timp înainte să se însoare cu Francine.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ai fost singur multă vreme.*
PATRICK: *Nu puteam suporta să trec prin asta din nou. Era prea dureros. Nu reuşeam să găsesc pe cineva care să-mi fie alături. Era mai bine să fiu singur. Măcar aşa eram mai liniştit.*

Dacă vreți totuși să intrați într-o relație, probabil că nu vă găsiți pacea nici aşa. Relațiile dumneavoastră par instabile. Mereu vă gândiți că s-ar putea termina.

Vă este dificil să tolerați chiar şi cel mai mic semn de retragere dintr-o relație. Vă îngrijorează orice schimbare, oricât de nesemnificativă, exagerând posibilitatea ca relația să se încheie. Lindsay interpretează cel mai mic semn de nemulțumire din partea iubiților ei ca fiind o dovadă că vor să termine relația. Oricând se supără pe ea vreun iubit sau dă semne că nu e prea atent — deci oricând apare un indiciu pentru posibilitatea ca el să o abandoneze —, ea este sigură că s-a sfârşit totul. Gelozia şi posesivitatea sunt teme comune. Mereu îşi *acuză* iubiții că vor să o părăsească, un obicei care ajunge să fie enervant. Ca într-o profeție care se autoîmplineşte, relațiile ei sunt caracterizate de despărțiri frecvente şi împăcări tumultuoase.

La fel, de fiecare dată când soțul ei pleacă într-o călătorie de afaceri, Abbby se teme obsesiv că avionul se va prăbuşi, iar el va muri. Alteori mintea ei este cuprinsă de grija că mama ei se va îmbolnăvi şi va muri sau că vor muri copiii ei. Are perioade când se gândeşte doar la moarte şi la cum nu se va descurca singură.

Încă din primele stadii ale relației, deja vă agățați de partener. Acest obicei vă consolidează capcana, întrucât vă întăreşte ideea că veți pierde contactul cu persoana respectivă. Introduce perspectiva abandonului în relația respectivă.

Această agățare aduce a disperare. Lindsay ne oferă un exemplu în acest sens. Relația ei cu prietenul ei, precum și cu mama ei nu i se pare niciodată suficient de puternică. Lindsay se simte singură și pierdută, astfel încât se implică total în relație. Este complet absorbită. După cum declară ea, devine obsedată, uitând cu totul de lumea exterioară. Își investește toată energia în menținerea legăturii, atât de importantă este pentru ea.

SEMNALE DE PERICOL LA ÎNCEPUTURILE UNEI RELAȚII DE DRAGOSTE

Probabil că resimțiți atracția cea mai mare față de persoane care au potențialul de a vă abandona. Iată câteva dintre semnalele ce indică acest lucru și care arată că relația în care vă aflați vă activează capcana Abandonului.

Dumneavoastră nu căutați în mod special parteneri care *sigur* nu vor să fie într-o relație stabilă, ci resimțiți atracție față de parteneri care ar putea să fie stabili, dar nu prea — care vă dau și speranțe, și îndoieli. Simțiți că parcă ar exista o *posibilitate* de a câștiga inima persoanei respective pentru totdeauna sau măcar de a o convinge să fie într-o relație mai stabilă cu dumneavoastră.

SEMNALE DE PERICOL ÎN ALEGEREA PARTENERILOR

1. Este puțin probabil ca partenerul să-și ia un angajament pe termen lung față de dumneavoastră, întrucât el este căsătorit sau implicat în altă relație.
2. Partenerul nu are un program care să-i permită să fie alături de dumneavoastră mult timp (de exemplu, călătorește mult, locuiește la mare distanță, este dependent de muncă).

3. Partenerul dumneavoastră este instabil din punct de vedere emoțional (de exemplu, bea, se droghează, suferă de depresie, nu poate să se țină de un serviciu) și nu poate să vă fie alături din punct de vedere emoțional în mod constant.
4. Partenerul dumneavoastră este un fel de Peter Pan, care insistă asupra libertății de a se comporta cum vrea, nu dorește să se dedice unei singure relații sau vrea libertatea de a avea mai mulți parteneri.
5. Partenerul dumneavoastră are sentimente ambivalente față de dumneavoastră — vă vrea, însă are rețineri emoționale; sau, la un moment dat, se poartă de parcă v-ar iubi la nebunie, iar pe urmă se poartă de parcă nici nu existați.

Resimțiți atracție mai ales față de acei parteneri care au un anumit potențial de a vă fi alături în relație, dar acest potențial nu este o certitudine că vor rămâne. Vă este familiar și la îndemână să fiți într-o relație instabilă de dragoste. Doar de acest tip de relație ați avut parte până acum. Iar instabilitatea vă ține capcana în stare de funcționare, generând și mai multă chimie. Acum sunteți și mai îndrăgostit(ă) de partenerul dumneavoastră. Prin alegerea unui partener care nu vă e alături în mod constant, continuați să recreați abandonul din copilărie.

SUBMINAREA RELAȚIILOR POTRIVITE

Chiar dacă vă alegeți un partener stabil, aveți de evitat multe pericole. Sunt diverse feluri în care vă puteți reactiva capcana Abandonului.

Este posibil să vă aflați într-o relație stabilă și sănătoasă și totuși să continuați să *simțiți* că relația este instabilă. Așa se

întâmplă cu Abby. Am avut câteva ședințe de psihoterapie și cu partenerul ei, Kurt, și credem că este dedicat ideii de căsătorie. Nu există nicio dovadă în mod obiectiv care să indice că ar intenționa să o părăsească pe Abby. Din contră, pare să o iubească foarte mult. Însă Abby nu se simte niciodată sigură. Acest lucru îl exasperează pe Kurt, întrucât nu reușește să-i câștige încrederea.

CAPCANA ABANDONULUI ÎN CADRUL RELAȚIILOR DE DRAGOSTE

1. Evitați relațiile intime chiar și cu partenerii potriviți întrucât vă temeți să nu pierdeți persoana respectivă sau să nu vă apropiați prea mult, astfel încât să fiți rănit.
2. Vă faceți griji în mod excesiv cu privire la posibilitatea ca partenerul dumneavoastră să moară sau să dispară cumva, la fel și cu privire la cum anume vă veți descurca dumneavoastră în această situație.
3. Aveți reacții exagerate față de chestiuni minore spuse sau făcute de partenerul dumneavoastră și le interpretați ca fiind un semn că vrea să vă părăsească.
4. Manifestați gelozie și posesivitate excesive.
5. Vă agățați de partener. Întreaga voastră existență e centrată pe ideea că trebuie să-l păstrați.
6. Nu suportați să fiți departe de partener, nici măcar pentru câteva zile.
7. Nu aveți niciodată convingerea că partenerul va rămâne lângă dumneavoastră.
8. Vă supărați și vă acuzați partenerul de lipsă de loialitate sau fidelitate.
9. Uneori vă detașați, plecați sau vă retrageți, pentru a vă pedepsi partenerul că v-a lăsat singur(ă).

KURT: *Orice fac, ea tot se îndoiește de mine. Mă înnebunește cu asta. Mai ales când are suspiciuni cu privire la călătoriile mele de afaceri. Nu are absolut niciun motiv, dar tot crede că am idile cu alte*

femei. Uneori mă întreb dacă nu cumva ea este cea care vrea să fie cu alți parteneri. De ce tot aduce subiectul acesta în discuție?

Uneori, iată, riscați să cădeți în altă capcană a Abandonului, având comportamente care îl îndepărtează pe partener. Lindsay, de exemplu, exagerează orice mici certuri atât de mult, încât riscă să pună capăt relației. Distorsionează semnificația micilor dispute la fel cum Abby distorsionează semnificația oricărei perioade de separare de soțul ei în timpul călătoriilor de afaceri.

Lindsay și Abby le fac mereu partenerilor lor observații precum: „Tu nu mă iubești cu adevărat", „Știu că o să mă părăsești", „Nu-ți este dor de mine", „Te bucuri când nu suntem împreună". Știm că spun aceste lucruri, întrucât și nouă (terapeuților) ne zic la fel; se așteaptă ca noi să le anunțăm că am încheiat terapia cu ele sau că ne mutăm în altă parte. Acuzațiile lor le sugerează partenerilor că lor chiar *nu* le pasă de ele, că le vor părăsi *de-a binelea*. Lindsay și Abby îi împing la o parte pe cei dragi cu o mână, iar cu cealaltă se agață de ei cu disperare.

Oricând simțiți vreun pericol la adresa relației, reacționați puternic emoțional. Poate fi vorba de orice întrerupere a legăturii cu partenerul — o separare de moment, menționarea numelui unei alte persoane ce vă stârnește gelozia, o ceartă sau o schimbare în dispoziția afectivă a partenerului. Aproape întotdeauna partenerul simte că reacționați excesiv și își exprimă uimirea. Îi pare că aveți o reacție prea drastică față de o problemă atât de insignifiantă. Kurt ne-a relatat următoarele:

KURT: *Ajungem la aeroport, iar Abby brusc începe să se agite. Plânge de parcă ar fi murit cineva. Nu înțeleg nimic. Eu mă duc într-o călătorie de două zile, iar ea plânge de parcă divorțăm.*

Unui partener care nu împărtășește capcana Abandonului această reacție îi pare ieșită din comun.

De obicei, nu vă simțiți bine de unul singur: probabil resimțiți anxietate, depresie sau detașare. Aveți nevoie să vă simțiți

conectați la partener. Imediat ce acesta pleacă, simțiți că legătura s-a întrerupt. În general, acest sentiment persistă până la reîntoarcerea partenerului. Puteți să vă distrageți atenția, însă senzația că ați rămas izolat continuă. Rămâne în fundal, gata să vă copleșească. Aproape toți cei care cad în această capcană își pot distrage atenția pentru un interval limitat de timp, după care nu mai reușesc.

Cu cât mai bine vă pricepeți să vă distrageți atenția, cu atât mai bine suportați singurătatea. Cu cât vă pricepeți mai puțin, cu atât mai repede începeți să resimțiți absența, pierderea și nevoia de a fi în legătură cu cineva.

ABBY: *Mă ocupam cu grădinăritul, încercând să uit de plecarea lui Kurt, când tocmai a trecut să mă vadă vecina. Vorbind cu ea, mi-a dat prin cap că, privind din afară, puteai să zici că mă simțeam bine, că nu aveam probleme cu singurătatea. Însă nu mă simțeam bine deloc. Mai curând mă simțeam ca o persoană care tot fugea, fugea, iar când obosea îi reveneau sentimentele neplăcute.*

Detașarea reprezintă Contraatacul la situația de Abandon. Când te detașezi, îți negi nevoia de conexiune. E ca și cum ai spune: „Nu am nevoie de tine" pe un ton sfidător. De obicei, detașarea are și o parte de furie, funcționând și ca o pedeapsă. Vă pedepsiți partenerul pentru că s-a retras de lângă voi, pentru că nu v-a dat ce aveați nevoie. Deși vă gestionați mai ușor sentimentul abandonului în acest mod, plătiți un preț: renunțați la sentimente și trăiți într-o stare de amorțeală emoțională.

O pierdere reală, cum ar fi încheierea unei relații, are un impact devastator asupra dumneavoastră. Vă confirmă credința că, oriunde v-ați îndrepta, nu veți găsi o legătură stabilă. Aveți sentimente ambivalente față de perspectiva unei noi relații. Vreți să fiți într-o relație, dar vă și temeți că veți fi abandonat. Vreți să aveți parte de apropiere, dar vă simțiți furios, de obicei chiar fără să se întâmple vreun incident care să justifice această furie. Relația de-abia a început, dar uneori vi se pare că partenerul deja v-a părăsit.

PRIETENIILE

Dacă suferiți de o capcană a Abandonului severă, probabil vă afectează atât relațiile intime, cât și raporturile cu prietenii. Aceleași probleme apar și în relațiile apropiate (nu doar în cele de dragoste), deși în aceste cazuri nu au aceeași intensitate.

Sunteți convins că prieteniile sunt și ele nesigure. Nu vă puteți baza pe ele la nesfârșit. Oamenii vin și pleacă din viața dumneavoastră. Aveți o hipersensibilitate la orice poate să vă pericliteze relația cu un prieten: mutarea într-o altă localitate, separările, faptul că persoana nu vă sună înapoi sau nu vă întoarce invitațiile, orice fel de dispute ori faptul că persoana în cauză începe să aibă alte interese sau să prefere pe altcineva.

LINDSAY: *Sunt foarte supărată pe prietena mea Valerie. Am sunat-o luni, iar acum este miercuri și tot nu m-a sunat înapoi. Mă gândesc să îi dau telefon și să o cert. Nu are niciun drept să se poarte așa cu mine!*

CUM SĂ SCHIMBAȚI CAPCANA ABANDONULUI

Iată ce pași puteți urma pentru a depăși capcana Abandonului:

SCHIMBAREA CAPCANEI ABANDONULUI

1. Înțelegeți-vă situația de abandon din copilărie.
2. Observați-vă sentimentele de abandon. Identificați-vă hipersensibilitatea la pierderea persoanelor dragi; temerile dumneavoastră disperate că veți rămâne singur; nevoia de a vă agăța de alte persoane.

3. Gândiți-vă din nou la relațiile dumneavoastră din trecut și identificați tiparele care se repetă. Faceți o listă cu capcanele abandonului.
4. Evitați partenerii neloiali, instabili sau ambivalenți, chiar dacă ei generează multă chimie.
5. Când găsiți un partener care este cu adevărat stabil și loial, aveți încredere în el. Aveți încredere că va fi alături de dumneavoastră și nu vă va părăsi.
6. Nu vă agățați, nu deveniți gelos și nu reacționați exagerat la separările normale din cadrul unei relații sănătoase.

1. Înțelegeți-vă situația de abandon din copilărie. Mai întâi, gândiți-vă dacă aveți o predispoziție biologică pentru această capcană. Ați fost întotdeauna o persoană cu intense trăiri emoționale? V-a fost foarte greu în copilărie să îndurați separarea de persoanele dragi? V-a fost dificil să începeți școala sau să dormiți acasă la un prieten? Vă supărați foarte tare când părinții plecau de acasă pentru o seară sau într-o scurtă călătorie? Vă agățați de mamă mai mult decât făceau alți copii cu mamele lor atunci când vă aflați într-un loc nou? Aveți și acum probleme în a vă gestiona emoțiile intense?

Dacă ați răspuns afirmativ la multe dintre aceste întrebări, este posibil să beneficiați de pe urma unui tratament medicamentos. Am avut mulți pacienți care au luat cu succes medicamente pentru a-și stăpâni emoțiile. Dacă lucrați cu un psihoterapeut, întrebați-l despre această opțiune sau faceți o programare la un medic psihiatru.

Fie că aveți o predispoziție biologică, fie că nu, este important să înțelegeți ce s-a întâmplat în copilărie și ce a dus la dezvoltarea acestei capcane. Când aveți un moment de liniște și pace, lăsați imaginile din copilărie să vă revină ușor în minte. Nu forțați imaginile de prima dată. Lăsați-le să revină în ritmul lor.

Cel mai bine este să începeți cu sentimentul abandonului din prezent. Când se întâmplă ceva care vă declanșează sentimentele

de abandon, închideți ochii și amintiți-vă dacă v-ați mai simțit așa și înainte.

LINDSAY: *De când Greg mi-a spus că se gândește la despărțire, sunt așa de tulburată că nu mă mai pot gândi la nimic altceva. Sunt arțăgoasă cu oamenii, chiar și la serviciu. Sunt extrem de supărată. Nu-mi vine să cred că îmi face una ca asta. Și îl tot sun la telefon. Nu mă pot abține. Începe să se enerveze pe mine, dar nu mă pot abține.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii și gândește-te la Greg. Ce imagine îți vine în minte?*

LINDSAY: *Îi văd fața, mă privește cu un fel de dezgust, de parcă ar crede că sunt vrednică de milă în încercarea de a mă agăța de el.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce simți?*

LINDSAY: *Că îl urăsc și că îl vreau în același timp.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Spune-ne ce imagine din copilărie îți vine în minte din vremea când te-ai mai simțit așa? Cu cât imaginea e mai timpurie, cu atât mai bine.*

LINDSAY: (Pauză) *Ce îmi vine în minte este o scenă de când o vizitam pe mama în spital. Am opt ani și tata mă duce să o văd pe mama la spital. Tata îmi spune că mama a luat din greșeală mai multe pastile. Dar știu că e vorba de mai mult. Intru în cameră și o văd pe mama și simt că o urăsc nespus de mult, dar în același timp îmi doresc foarte tare să se întoarcă acasă.*

Construiți aceste legături între trecut și prezent prin folosirea imageriei. Încercați să vă aduceți aminte când au apărut prima dată sentimentele dumneavoastră de abandon.

2. Monitorizați-vă sentimentele de abandon. Conștientizați cum resimțiți abandonul în viața dumneavoastră de acum. Perfecționați-vă abilitatea de a recunoaște când se activează capcana dumneavoastră mentală. Poate că sunteți în plin proces de a suferi o pierdere. Poate că unul dintre părinți este bolnav, soția

e plecată departe, o relație se termină, un iubit vă este necredincios — și vă tot plimbă cu vorba — sau poate că v-ați izolat așa de mult de perspectiva de a suferi o pierdere, încât sunteți complet singur.

Încercați să identificați ciclul abandonului în viața dumneavoastră. Abby, Patrick și Lindsay și-au identificat acest tipar imediat ce s-au gândit cu atenție.

PATRICK: *E la fel de fiecare dată. Mai întâi, îmi dau seama că Francine nu vine acasă și devin agitat. Mă sperii că a pățit ceva îngrozitor, poate a avut un accident de mașină. Apoi devin furios pe ea că mă face să trec prin asta din nou, de-mi vine să o ucid dacă o văd intrând pe ușă. O tot țin așa ore în șir până obosesc. Atunci mă așez pe pat și mă apucă depresia. Încerc să adorm puțin. Când ajunge în fine acasă, de multe ori nici nu mă mai sinchisesc. Dar uneori mă enervez așa tare când o văd, că de-abia mă abțin să nu o lovesc.*

Dați-vă voie să trăiți toate sentimentele din acest ciclu. Fiți conștient de ele de fiecare dată când vi se întâmplă.

Este important să începeți să stați și singur, dacă nu faceți deja acest lucru. *Alegeți* să petreceți un timp singur în loc să fugiți de această experiență. Abby a trebuit să învețe să facă acest lucru. Când a venit la prima ședință de terapie, Abby petrecea mult timp încercând să evite singurătatea. Mereu avea pe cineva care o aștepta, în persoană sau la telefon, care era gata să aibă grijă de ea la nevoie. Abby a trebuit să învețe să tolereze singurătatea. Mai târziu, a învățat să aprecieze solitudinea.

ABBY: *Mă simt bine când nu trebuie să mai fac tot felul de planuri despre cum să țin oamenii aproape de mine. Mă epuiza acest lucru. Îmi zic mereu că pot funcționa și de una singură, că pot avea grijă de mine însămi, că pot să mă simt bine și singură.*

Luați-o pas cu pas. Petreceți ceva timp de unul singur. Faceți astfel încât să fie un moment special. Faceți lucruri care vă plac.

Temerile se vor risipi. Dacă faceți acest lucru suficient de des, vă puteți înfrânge temerile, pentru a ajunge să vă relaxați.

3. Gândiți-vă din nou la relațiile dumneavoastră din trecut și identificați tiparele care se repetă. Faceți o listă cu capcanele abandonului. Faceți o listă cu relațiile de dragoste din viața dumneavoastră. Ce nu a mers bine de fiecare dată? Persoana respectivă era hiperprotectoare și v-ați agățat de ea cu orice preț? Sau era instabilă? V-ați despărțit de fiecare partener fiindcă vă era mult prea teamă că respectivul partener o să vă părăsească primul? Mereu vă alegeți parteneri care par să fie capabili să vă părăsească? Gelozia sau posesivitatea dumneavoastră era atât de mare încât i-ați îndepărtat pe ceilalți? Ce tipare apar? Care sunt pericolele pe care trebuie să le evitați?

Când Lindsay și-a scris lista, a observat că relațiile ei erau în mod constant instabile. De fapt, relația ei cu terapeutul a fost prima relație în care cineva i-a rămas alături în mod constant, fără să o părăsească. Iar terapeutul a simțit că relația lui cu ea a făcut-o pe Lindsay să fie mai stabilă. Acest lucru i-a demonstrat terapeutului încă o dată cât de importantă este o relație solidă, cum un om poate deveni mai așezat în felul acesta, mai adunat, mai capabil să-și trăiască viața.

4. Evitați partenerii neloiali, instabili sau ambivalenți, chiar dacă ei generează multă chimie. Încercați să formați legături cu persoane stabile. Evitați persoanele care vă provoacă emoții intense, *deși exact de acest tip de oameni sunteți cel mai atras.* Țineți cont că noi nu vă sfătuim să aveți întâlniri cu persoane care vi se par neatrăgătoare, ci vă amintim doar că o atracție sexuală intensă *poate* să fie semnul că partenerul vă declanșează capcana Abandonului. Dacă așa stau lucrurile, relația vă va aduce necazuri și ar trebui să vă mai gândiți un pic înainte să vă angajați în ea.

Spre mijlocul celui de-al doilea an de psihoterapie, Lindsay a început să iasă cu un bărbat pe care l-a cunoscut la serviciu (ea

este profesoară de arte la un liceu). Bărbatul se numea Richard și era profesor la același liceu. Alături de Richard, Lindsay a avut parte de prima relație stabilă cu un bărbat din viața ei. Richard și-a exprimat clar fidelitatea față de Lindsay. La sfârșitul celui de-al doilea an de psihoterapie, a cerut-o în căsătorie. Richard avusese probleme cu alcoolul, dar nu mai bea de 12 ani. A susținut-o mereu pe Lindsay din punct de vedere emoțional. Chiar era genul de om extrem de echilibrat, care rareori își pierdea firea sau avea toane. Persoanele cu emoții intense relaționează des cu persoanele calme, raționale. Dragostea constantă a lui Richard pentru Lindsay a ajutat-o să-și gestioneze emoțiile, așa cum se întâmplase și pe parcursul relației ei cu terapeutul.

Când Lindsay a început să se întâlnească cu Richard, a simțit o atracție moderată față de el, atracție ce a crescut cu timpul. Spre deosebire de celelalte relații din trecutul ei, relația lui Lindsay cu Richard a fost una de prietenie timp de luni de zile, până au devenit iubiți. Aceasta a dus și la stabilizarea relației. Lindsay s-a simțit mult mai puțin vulnerabilă și nu s-a mai agățat de el atât de mult și nici nu s-a mai lansat în obișnuitele ei acuzații de infidelitate.

Patrick a pus capăt căsniciei lui cu Francine. A înțeles într-un final că ea nu avea de gând să se schimbe, în ciuda tuturor eforturilor pe care el le făcea pentru a-i fi un partener mai bun. Deși credea că nu va fi interesat niciodată de alte femei, acum iese la întâlniri. Învață despre el însuși în felul acesta. Chiar mai important este faptul că învață cum să-și păstreze *identitatea* într-o relație. Patrick s-a dăruit întotdeauna pe sine într-o relație astfel încât cealaltă persoană primea totul, iar el nimic. Dacă dai totul celeilalte persoane, pierderea ei chiar reprezintă o catastrofă. Patrick învață să-și păstreze puterea personală atunci când se află într-o relație.

PATRICK: *Am crezut mereu că rolul unei relații este să te atașezi profund de cealaltă persoană. Aș fi făcut orice să o păstrez. Dar acum văd că pot să le dau drumul oamenilor să plece, iar eu să supraviețuiesc. Pot să le dau drumul, iar în final o să mă descurc.*

5. Când găsiți un partener care este cu adevărat *stabil și loial, aveți încredere în el. Aveți încredere că va fi alături de dumneavoastră mereu și nu vă va părăsi.* După ce ați trecut printr-un abandon, e greu să mai aveți încredere în cineva. Dar aceasta este singura cale pentru a ieși din acest cerc vicios și a vă găsi împlinirea în dragoste. Nu vă mai aruncați într-un *montagne russe*. Renunțați la dragostea nebunatică și nestatornică în favoarea uneia profunde și stabile.

Toți cei trei pacienți ai noștri au trebuit să învețe cum să aibă încredere în celălalt. Abby a trebuit să învețe că soțul ei, Kurt, o susținea chiar și de la distanță.

ABBY: *Sună caraghios, dar parcă e finalul de la* Vrăjitorul din Oz. *Ceea ce căutam cu disperare se afla în propria mea curte. Avându-l pe Kurt în viața mea, am tot ceea ce am vrut vreodată: o persoană care să mă susțină, dar care să și dorească din inimă ca eu să fiu pe picioarele mele.*

La fel, atât Patrick, cât și Lindsay au învățat să aibă încredere în partenerii lor în cadrul unor relații stabile și sănătoase.

6. Nu vă agățați, nu deveniți gelos și nu reacționați exagerat la separările normale din cadrul unei relații sănătoase. Dacă aveți o relație bună cu un partener stabil și devotat, învățați să vă controlați tendința de a reacționa exagerat la cele mai mici probleme emoționale. Cel mai bine faceți aceasta lucrând cu dumneavoastră înșivă. Explorați-vă resursele și învățați că puteți avea o viață bună și de unul singur. Ca să faceți față provocărilor cotidiene, puteți să vă scrieți niște cartonașe. Folosind un cartonaș de fiecare dată când vi se declanșează capcana, îi diminuați treptat forța în felul acesta.

Am ajutat-o pe Lindsay să redacteze un cartonaș (vezi mai jos) pentru a se descurca mai bine în relația cu Richard. A utilizat cartonașul pentru a nu se mai agăța de Richard și a nu mai arunca acuzații, reafirmându-și încrederea în el și în ea însăși de fiecare dată când această încredere părea să se zdruncine.

CARTONAȘUL ABANDONULUI

Acum sunt îngrozită să-l văd pe Richard retrăgându-se de lângă mine şi sunt pe cale să mă înfurii și să mă agăț de el.

Cu toate acestea, ştiu că sunt prinsă în capcana Abandonului, declanşată de cele mai mici semne de distanțare. Trebuie să-mi reamintesc că distanțarea survine uneori în relații sănătoase, făcând parte din ritmul natural al relațiilor *bune*.

Dacă mă las pradă furiei şi tendinței de a mă agăța, îl voi face pe Richard să se retragă şi mai mult. Richard are dreptul lui să se retragă din când în când.

În schimb, ar trebui să încerc să am o perspectivă mai largă asupra întregii relații. Sentimentele mele sunt exagerate în raport cu realitatea. Pot să-mi tolerez trăirile şi să țin cont în acelaşi timp de faptul că eu şi Richard avem o relație bună.

Ca să mă ajut, cel mai bine ar fi să mă ocup de viața mea interioară şi de autodezvoltare. Cu cât mai bine mă voi simți fiind pe picioarele mele, cu atât mai mulțumită voi fi de relație.

Dacă capcana dumneavoastră este una severă şi nu puteți forma o relație bună cu nimeni, gândiți-vă la varianta psihoterapiei. O psihoterapie centrată pe relație vă poate ajuta să deveniți capabil să întemeiați relații bune.

7

„Nu pot să am încredere în tine". Capcana Neîncrederii și Abuzului

FRANK: 32 DE ANI. ESTE PLIN DE NEÎNCREDERE ÎN DOMENII CE PRIVESC VIAȚA LUI PERSONALĂ ȘI PROFESIONALĂ.

Frank vine la psihoterapie alături de soția sa, Adrienne. Au probleme în căsnicie.

FRANK: *Deşi ştiu că mă iubeşte, nu prea am încredere în ea. Mă tot aştept să descopăr că totul e o mare păcăleală. Că ea îmi va spune deodată: „Gata, jocul s-a terminat, nu te-am iubit niciodată, doar te-am păcălit până acum".*

ADRIENNE: *Aşa s-a întâmplat ieri. Am plecat la cumpărături. M-am întâlnit acolo cu prietena mea, Melinda. Am stat la cafea cu ea cam o jumătate de oră.*

Când m-am întors acasă, Frank era livid de furie. „Unde ai fost, cu cine ai fost, ce ai făcut." La un moment dat a început să mă scuture. Răcnea îngrozitor la mine. Mi-a fost atunci foarte frică de el.

FRANK: *Da. Ştiu. Nu vreau ca lucrurile să ajungă şi mai rău de-atât.*

Frank are aceeași problemă și cu terapeutul. Nu are încredere în el. A trebuit mult timp până ca terapeutul să-i câștige încrederea. Chiar și după luni întregi de terapie, el tot era extrem de suspicios.

FRANK: *Eram la serviciu ieri, vorbeam cu șeful. Și mi-a zis că mă port dur cu clienții. Nu vreau să fiu paranoic, dar sună foarte asemănător cu ce am discutat noi în ultima noastră ședință. Am început să mă întreb dacă îl cunoașteți pe șeful meu, dacă ați discutat cumva cu el despre mine.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Nu-l știu pe șeful tău. Iar tu știi că eu nu aș putea vorbi cu nimeni despre tine fără permisiunea ta scrisă.*

FRANK: *Dar părea o coincidență cam mare, ca și cum șeful ar fi știut despre discuția noastră.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Nu ți-aș face niciodată una ca asta. Sunt de partea ta, doar știi asta.*

Frank și Adrienne au doi copii. În prima ședință am întrebat dacă Frank își revarsă furia și asupra copiilor lui. „Nu", au răspuns amândoi. Frank se poartă minunat cu copiii.

FRANK: *Nu. Asta e foarte important. Am avut o copilărie îngrozitoare. Tata mă bătea mereu. Am jurat că o să mă port mai bine cu copiii mei. Nu i-am bătut și nici nu o să-i bat vreodată.*

Nu doar atât, dar, de când a devenit adult, Frank nu și-a pierdut cumpătul decât o singură dată, acum patru ani, când s-a îmbătat. Nu a mai pus gura pe alcool de atunci încoace.

Simțim imediat compasiune și înțelegere față de Frank. Se luptă din greu să devină o persoană mai bună decât l-a predispus tiparul din copilărie.

MADELINE: 29 DE ANI. NU A AVUT NICIO RELAȚIE DE DRAGOSTE DE LUNGĂ DURATĂ.

Madeline a venit la psihoterapie din cauza problemelor cu bărbații.

MADELINE: *Am venit fiindcă mă tem că nu o să am vreodată o relație normală cu un bărbat.*

Pe când aveam vreo 20 de ani, obișnuiam să beau mult și să fac sex cu bărbați pe care de-abia dacă îi cunoșteam. Duceam o viață promiscuă. Dar acum doi ani m-am lăsat de băut. N-am mai avut niciun prieten de atunci.

Seara trecută am fost la o petrecere. Am început să vorbesc cu un tip. Părea foarte drăguț. Dar, mai târziu, pe când dansam cu el, m-a luat în brațe și m-a sărutat. M-am supărat foarte tare și am plecat de la petrecere. Tot atunci m-am și hotărât să vin la psihoterapie.

Madeline ne mărturisește convingerea ei că bărbații vor doar să o folosească sau să profite de ea.

PSIHOTERAPEUTUL: *Când au apărut aceste sentimente cu privire la bărbați?*

MADELINE: *Știu bine când au apărut. Când aveam nouă ani și mama mea s-a căsătorit cu tatăl meu vitreg. El m-a abuzat timp de trei ani, adică pe tot timpul căsniciei lui cu mama mea.* (Începe să plângă.) *Scuze. De obicei nu vorbesc despre asta.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Unde a fost mama ta în tot acest timp?*

MADELINE: *Era prea drogată cu tranchilizante ca să-și fi dat seama ce se întâmplă.*

Madeline vrea să se căsătorească și să aibă copii, însă se teme că nu va lăsa vreodată un bărbat să se apropie de ea.

CHESTIONARUL NEÎNCREDERII ȘI ABUZULUI

Acest chestionar măsoară intensitatea capcanei Neîncrederii și Abuzului. Răspundeți la următorii itemi folosind scala de mai jos:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat în cazul meu
2. Mai curând neadevărat în cazul meu
3. Mai curând adevărat decât neadevărat în cazul meu
4. Moderat adevărat în cazul meu
5. Mai curând adevărat în cazul meu
6. Mi se aplică perfect

Dacă aveți puncte de 5 sau 6 la orice întrebare din acest chestionar, această capcană este posibil să fie funcțională în cazul dumneavoastră, chiar dacă punctajul total este mai mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Mă aștept ca oamenii să mă rănească sau să mă folosească.
	2. De-a lungul vieții am fost abuzată de persoane apropiate.
	3. Mai repede sau mai târziu, cei pe care îi iubesc mă vor trăda.
	4. Trebuie să mă protejez și să fiu cu ochii în patru tot timpul.
	5. Dacă nu sunt atent, oamenii vor profita de mine.
	6. Îi testez pe ceilalți să văd dacă sunt cu adevărat de partea mea.
	7. Încerc să-i rănesc pe ceilalți înainte să apuce să mă rănească ei pe mine.
	8. Îmi este frică să-i las pe ceilalți să se apropie de mine, fiindcă mă aștept să mă rănească.
	9. Sunt furios când mă gândesc la ce mi-au făcut ceilalți.
	10. Am fost abuzat fizic, verbal sau sexual de persoane în care ar fi trebuit să pot avea încredere.
	SCORUL TOTAL (Adunați punctele de la întrebările 1-10)

Interpretarea scorului la chestionarul neîncrederii și abuzului

10–19 Foarte mic. Probabil *nu* vi se aplică această capcană.
20–29 Destul de mic. Această capcană vi se aplică doar *ocazional.*
30–39 Moderat. Această capcană este *prezentă* în viața dumneavoastră.

40–49 Înalt. Această capcană este cu siguranță *importantă* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele dumneavoastră *fundamentale.*

EXPERIENȚA ABUZULUI

Abuzul este un amestec de sentimente — durere, frică, furie şi mâhnire profundă. Sentimentele sunt puternice şi mocnesc la suprafață. Când avem pacienți care au fost abuzați, suntem conştienți de aceste sentimente. Chiar dacă ei par calmi, le simțim în încăpere. Par să fie pe punctul de a erupe, ca apa printr-un baraj.

Este posibil să treceți prin schimbări dese de dispoziție. Vă supărați brusc — fie plângeți, fie deveniți mânios. Ceilalți sunt surprinşi de aceste schimbări. Crizele de furie ale lui Frank la adresa soției sale sau crizele de plâns ale lui Madeline sunt exemple în acest sens.

Alteori sunteți brusc cu mintea în altă parte — ceea ce numim „disociere". Păreți să fiți în altă parte. Totul vi se pare ireal. Parcă sunteți paralizat emoțional. Acesta este un obicei pe care l-ați dezvoltat în copilărie ca un fel de fugă psihică din fața abuzului.

ADRIENNE: *Când Frank nu vrea să vorbim despre ceva, e ca şi cum se deconectează. Parcă dispare. Eu nici nu mai exist în momentul acela.*

FRANK: *Ştiu la ce se referă. Ştiu că fac asta. Nu e intenționat, pur şi simplu aşa se întâmplă. E ca şi cum nu vreau să am de-a face cu situația respectivă, iar sentimentele mele se blochează.*

Relațiile apropiate au fost o sursă de durere. Nu v-au dat şansa să vă relaxați şi să puteți fi şi vulnerabil. Din contră, au fost

periculoase și imprevizibile. Oamenii v-au rănit, v-au trădat și v-au folosit. Trebuie să fiți mereu cu ochii în patru. Vă este greu să aveți încredere în oameni, chiar și în cei foarte apropiați. De fapt, mai ales în persoanele *cele mai apropiate* nu sunteți în stare să aveți încredere.

Credeți că, pe ascuns, oamenii vor să vă facă rău. Când cineva face ceva frumos pentru dumneavoastră, căutați mereu motive secrete. Vă așteptați ca oamenii să vă mintă și să încerce să profite de dumneavoastră.

MADELINE: *De obicei îmi dau seama ce caută un bărbat, oricât de amabil ar fi el.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce caută?*
MADELINE: *Sex. Doar sex.*

Neîncrederea și abuzul vă conduc spre o stare de *hipervigilență*. Mereu sunteți încordat. Pericolul poate să apară de peste tot: trebuie să fiți în stare de alertă pentru a prinde momentul în care persoana vă trădează. Stați la pândă și așteptați.

Această strategie o folosiți împotriva tuturor sau doar a unor persoane. De exemplu, Frank era suspicios cu toată lumea, însă neîncrederea lui Madeline se limita doar la bărbați. (Ea avea unele probleme și în legătură cu femeile, dar se legau de problema abandonului.)

Felul în care vă *reamintiți* abuzul din copilărie contează. În unele cazuri vă aduceți aminte fiecare detaliu și sunteți bântuit de amintiri, stârnite în diverse contexte.

MADELINE: *De multe ori urăsc să fac sex. Îmi vin în minte imagini legate de tatăl meu vitreg. Și simt că mă apucă greața.*

Pe de altă parte, este posibil să nu aveți amintiri clare ale abuzului. Perioade întregi din copilăria dumneavoastră vă apar ca prin ceață.

MADELINE: *Nu ştiu multe lucruri din vremea aceea. Nu ştiu cât a durat. N-am nici cea mai mică idee. Probabil că tot timpul, dar nu ştiu sigur. Doar simt că a durat mult timp.*

Poate nu vă amintiți totul în mod direct. Dar vă amintiți în alte feluri — vise sau coşmaruri, fantezii violente, imagini intruzive, o supărare ce apar brusc când ceva vă aduce aminte de abuz. *Corpul* îşi aminteşte, chiar dacă dumneavoastră nu vă amintiți imediat.

FRANK: *Mi s-a întâmplat ceva ciudat acum câteva zile. Am intrat în cămara pe care am construit-o eu însumi şi, când am vrut să aprind lumina, becul nu funcționa. Eram în întuneric şi deodată m-au trecut transpirațiile reci. Am înlemnit de frică.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Poți să închizi ochii şi să-ți aduci în minte scena?*

FRANK: *Bine.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Acum gândeşte-te la un moment din trecut când te-ai simțit la fel.*

FRANK: *Îmi vine în minte imaginea mea de când eram mic, stând în debara singur şi tremurând în întuneric.*

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce îți era frică?*

FRANK: *Tatăl meu mă căuta. Ciudat. Nu am făcut legătura până acum. De-asta îmi era aşa frică.*

Uneori vă vin brusc în minte imagini din trecut — amintiri atât de intense, încât vi se pare că totul se derulează în prezent. Totuşi, cel mai periculos mod în care retrăiți abuzul din trecut este sub forma relațiilor actuale. Puneți din nou în act abuzul din copilărie.

Anxietatea şi depresia sunt des întâlnite. Este posibil să vă fi cuprins o disperare adâncă privind propria existență. În mod sigur aveți o stimă de sine scăzută şi sentimente de deficiență.

ORIGINILE CAPCANEI ABUZULUI ȘI NEÎNCREDERII

Originile acestei capcane se află în experiențele pe care le-ați suferit în copilărie de a fi abuzat, manipulat, umilit sau trădat.

ORIGINILE CAPCANEI ABUZULUI ȘI NEÎNCREDERII

1. Un membru al familiei dumneavoastră v-a abuzat fizic în copilărie.
2. Un membru al familiei dumneavoastră v-a abuzat sexual în copilărie sau v-a atins de multe ori în mod sexual.
3. Un membru al familiei dumneavoastră v-a umilit, v-a tachinat sau v-a criticat în mod repetat (abuz verbal).
4. Nu v-ați putut încrede în unii membri ai familiei dumneavoastră. (V-au trădat confidențele, v-au exploatat slăbiciunile în interesul propriu, au făcut promisiuni pe care nu aveau intenția să le țină sau v-au mințit.)
5. Cineva din familie se bucura când vă vedea suferind.
6. Erați forțat să faceți diverse lucruri în copilărie prin amenințări cu pedeapsa gravă sau răzbunarea.
7. Unul dintre părinți v-a sfătuit în mod repetat să nu aveți încredere în alți oameni în afară de rude.
8. Membrii familiei erau împotriva dumneavoastră.
9. Unul dintre părinți v-a folosit în copilărie, pentru a obține afecțiune fizică, și a făcut-o într-un mod nepotrivit sau care vă făcea să vă simțiți stânjenit.
10. Vi se puneau tot felul de porecle care vă făceau să suferiți profund.

Toate formele de abuz reprezintă o violare a granițelor dumneavoastră. Granițele dumneavoastră fizice, sexuale sau psihice nu au fost respectate. Cineva din familia dumneavoastră care ar fi trebuit să aibă grijă de dumneavoastră de fapt v-a făcut rău în mod intenționat. Fiind copil, nu puteați să vă apărați.

În cazul lui Madeline este vorba de granițele sexuale. Mama şi tatăl ei vitreg nu mai aveau relații intime, iar mama ei se droga cu tranchilizante. (Drogurile şi alcoolul sunt deseori implicate în cazuri de abuz.) Tatăl ei vitreg s-a îndreptat către ea ca sursă de afecțiune.

MADELINE: *A început cu lucruri obişnuite, îmbrățişări şi sărutări. Inițial mi-a plăcut tatăl meu vitreg. Părea să-i pese cu adevărat de mine. La început mi-a plăcut când mă îmbrățişa şi mă pupa.*

Acesta este un scenariu des întâlnit. Părinții au conflicte sau se înstrăinează unul de celălalt, iar unul dintre părinți îl foloseşte pe copil drept substitut de partener. Copilului îi place atenția la început, ceea ce mai târziu devine o sursă de autoînvinovățire.

Afecțiunea tatălui ei vitreg s-a transformat în abuz sexual. La început, Madeline nu şi-a dat seama că are loc un abuz.

MADELINE: *Mi-am dat seama la un moment dat că nu era în ordine. Țin minte că a început să adoarmă pe canapea alături de mine. Mă ținea în brațe şi a început să mă atingă ca din greşeală sau să se frece de mine.*

Este important să ținem cont că formele de abuz pot varia foarte mult. În cazul unor persoane este vorba de abuz sexual grav, iar în cazul altora e vorba de atingeri sexuale. Cel mai important este cum ați perceput dumneavoastră situația. Dacă v-ați simțit stânjenit de atingeri, atunci aproape sigur a fost vorba de un abuz sexual.

O altă sursă a autoînvinovățirii de mai târziu se trage din credința copilului că el a permis sau încurajat abuzul sau că i-ar fi făcut plăcere. Madeline i-a permis tatălui ei vitreg să o atingă.

MADELINE: *Pur şi simplu zăceam acolo. Ca şi cum nu puteam să mă mişc.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Simțeai că nu te puteai apăra, şi acest lucru te îngrozea.*

Abuzul i-a provocat și trăiri sexuale lui Madeline, ceea ce a derutat-o, făcând-o să se simtă rușinată și umilită.

Este important să înțelegeți că nu purtați nici cea mai mică vină. Faptul de a fi lăsat abuzul să vi se întâmple sau de a fi avut o reacție sexuală nu înseamnă că sunteți de vină în vreun fel. Faptul că erați copil când a avut loc vă absolvă de orice vină. Dacă în familia dumneavoastră există persoane mai mari și mai puternice decât dumneavoastră și vor să vă încalce limitele, nu prea aveți ce să faceți. Situația este mult prea complexă. Nu dumneavoastră trebuia să vă apărați de unul singur. Familia dumneavoastră trebuia să facă acest lucru.

Madeline suferă atât de mult și din cauză că nimeni nu a apărat-o.

MADELINE: *Nu le-a păsat ce se întâmplă cu mine. Niciunuia dintre ei. Erau mama și tatăl meu vitreg și nu le-a păsat absolut deloc.*

Abuzul sexual este o agresiune și la adresa spiritului dumneavoastră, nu doar a corpului. Orice ar fi, ați fost complet nevinovat. Inocența și încrederea dumneavoastră au fost trădate.

O altă sursă a vinovăției și rușinii o reprezintă păstrarea secretului.

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce nu i-ai spus mamei?*

MADELINE: *Mai întâi pentru că el mi-a zis să nu-i spun. Dar îmi era și rușine să-i zic ceva. Ești prima persoană cu care vorbesc despre ce s-a întâmplat. Nu am putut să discut cu mama despre asta. În plus, m-am temut că o să ducă la destrămarea familiei.*

Am încercat să o fac să ia mai puține pastile. El mă abuza mai ales când mama era amețită din cauza pastilelor. O rugam să nu le mai ia. Ar fi văzut că se întâmpla ceva rău cu mine. Dar nu a putut să se abțină de la pastile.

Sentimentul că nu vă apără nimeni apare în majoritatea cazurilor de abuz. Unul dintre părinți vă abuzează, iar celălalt nu face nimic pentru a-l opri. Ambii v-au trădat.

Ştim cu toţii ce ar trebui să facem când un străin încearcă să ne abuzeze: să ne luptăm cu el, să cerem ajutor, să fugim. Toate aceste variante devin problematice când vorbim de un copil, iar abuzatorul este o persoană la care ţine. În esenţă, aţi tolerat abuzul fiindcă aveaţi nevoie de legătura cu persoana respectivă: un părinte, un frate, o soră. E posibil să fi fost *singura* legătură pe care o aveaţi cu cineva, fără de care aţi fi fost complet singur. Pentru majoritatea copiilor, o legătură oricât de mică, chiar şi una abuzivă, reprezintă mai mult decât nimic.

În privinţa celor trei forme de abuz — fizic, sexual şi verbal —, asemănările sunt mai importante decât diferenţele. Toate implică un amestec ciudat de dragoste şi suferinţă. Experienţa abuzului psihologic suferit de Frank a semănat într-un fel cu ce a trăit Madeline. Însă, întrucât persoana care l-a abuzat de la o vârstă şi mai mică a fost tatăl său natural şi întrucât a durat şi mai mult, capcana lui Frank este mai gravă.

FRANK: *Niciodată nu ştiai când o să-l apuce. În mijlocul unei discuţii normale începea să urle din toţi rărunchii sau să-şi agite pumnii. Uneori urla la fratele meu, alteori la mine. Era ca şi cum am fi locuit în casă cu un căpcăun nebun.*

Chiar şi când situaţia părea sub control, de fapt nu era. Nu existau zone sigure.

Nici în ziua de azi Frank nu se simte în siguranţă. Sentimentul de nesiguranţă îi fură toată energia şi îl împiedică să se concentreze asupra altor lucruri. O parte din el caută mereu să identifice ameninţarea.

Este greu să explici cât de haotică şi periculoasă îi pare lumea unui copil când o persoană apropiată îl atacă şi îl răneşte. Sentimentul siguranţei care este de la sine înţeles pentru majoritatea oamenilor pur şi simplu *nu există*.

În toate cazurile întâlnite de noi, abuzatorul îl face pe copil să se simtă *ca un nimic*. Abuzatorul aruncă *vina* asupra copilului, iar copilul o acceptă.

FRANK: *Pe vremea aceea credeam că totul se întâmpla din cauza mea, pentru că eram un copil rău. Eram neîndemânatic şi intram adesea în bucluc. Tata obişnuia să-mi spună că o să putrezesc în iad. Eu îl credeam. Credeam că totul se întâmpla aşa, pentru că eram o persoană îngrozitoare.*

Abuzul creează puternice sentimente de deficiență. Te face să te ruşinezi de cine eşti. Eşti un nimic. Nu ai drepturi şi nu ai voie să te aperi. Trebuie să laşi persoana să te folosească şi să profite de tine. Ți se pare că meriți *doar să fii abuzat.*

Ultima apărare a copilului este de ordin psihic. Când realitatea e prea îngrozitoare, există posibilitatea unei fugi la nivel mental. În funcție de severitatea abuzului, este posibil să fi trăit întregi perioade din copilărie într-o stare de disociere. Ați învățat să vă disociați mai ales în momentele în care se întâmpla abuzul. A fost un răspuns adaptativ pe care l-ați dezvoltat în copilărie.

MADELINE: *În timp ce el mă abuza, eu îmi imaginam că sunt un balon portocaliu ce se ridică la cer. Nimic nu era real şi nimic nu mă putea atinge.*

Disocierea a fost o metodă pentru a vă extrage emoțional din situație, cu scopul de a putea să o îndurați. De asemenea, disocierea face ca evenimentul să pară ireal — ca şi cum s-ar întâmpla separat de restul existenței dumneavoastră. În acest mod, ați putut continua să relaționați cu abuzatorul în alte contexte ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.

MADELINE: *Era tare ciudat, deşi nu m-am gândit la asta atunci. Făceam sex cu el noaptea, iar dimineața coboram la micul dejun cu el şi cu mama şi făceam conversație de parcă nu s-ar fi întâmplat nimic. De parcă noaptea precedentă ar fi avut loc într-o altă lume.*

În cazuri extreme de abuz, disocierea poate să ducă la dezvoltarea unei personalități multiple.

Exploziile de furie ale lui Frank sunt forme de Contraatac împotriva unui abuz pe care îl anticipează. Uneori el chiar ajunge să se comporte *ca* tatăl său. Copilul imită comportamentul abuzatorului, simțindu-se astfel mai puternic.

FRANK: *Obișnuiam să-l iau la bătaie pe fratele meu mai mic. Și ce rău îmi pare acum! Îl băteam exact cum mă bătea tata.*

Una dintre cel mai des întâlnite forme de Contraatac în cazul capcanei Neîncrederii și Abuzului este abuzul asupra unei alte persoane. Așa se perpetuează lanțul abuzurilor. Persoana abuzată devine uneori abuzator. De fapt, majoritatea celor care abuzează copii au fost abuzați ei înșiși în copilărie. Tatăl lui Frank este un exemplu în acest sens:

FRANK: *Știu de ce se comporta așa tata. Și el a fost abuzat. Tatăl lui îl bătea foarte rău.*

Este important să știți că reversul nu e întotdeauna adevărat. Majoritatea celor care sunt abuzați în copilărie *nu* abuzează copii când ajung adulți. Deși are izbucnirile lui de mânie, Frank a rupt lanțul abuzurilor și nu agresează copii.

Multe victime ale abuzurilor care nu au, la maturitate, un *comportament* abuziv au totuși fantezii despre cum ar fi să rănească sau să maltrateze alte persoane.

FRANK: *Țin minte că în copilărie aveam un profesor care mă cam chinuia. Mă umilea în fața tuturor. Îl uram rău de tot. În timpul orei de clasă, visam cum o să-l leg și o să-i trag pumni în stomac până o să mă implore să încetez.*

Este posibil ca uneori să aveți izbucniri față de diverse persoane. Poate vă face plăcere să-i vedeți pe alții suferind. Poate vă place să-i manipulați sau să-i insultați. Aici descriem partea *sadică* din dumneavoastră. Este o latură care vă îngrozește — acea latură care Contraatacă, transformându-vă în persoana care v-a rănit.

Tatăl lui Frank era abuziv și din punct de vedere verbal. Criticile excesive care dau naștere capcanei Deficienței se transformă în abuz verbal atunci când există *intenția de a răni.* Persoana vă umilește și vă descurajează în mod deliberat.

FRANK: *Îi plăcea foarte mult să mă vadă plângând. I se părea distractiv. Încercam să nu plâng, însă nu se lăsa.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce îți spunea?*
FRANK: *Mă făcea în toate felurile, zicea că sunt un fraier, un ratat, un handicapat. Îmi spunea asta în fața fraților mei și a prietenilor mei. Îi plăcea foarte mult să mă vadă suferind. Pe bune că îi plăcea.*

Tatăl lui Frank părea să-și urască propriul copil. Este greu de înțeles cum un tată poate să aibă atâta ură pentru un copil. Vulnerabilitatea lui Frank cumva era de nesuportat pentru tată. Trebuia să-i distrugă vulnerabilitatea, să o elimine. Tatăl lui Frank era el însuși dominat de capcana Neîncrederii și a Abuzului. Învățase să compenseze pentru modul în care fusese el însuși abuzat în copilărie, devenind el însuși agresor.

Copilul care are un tată sadic este în mare pericol. Este dificil să scapi dintr-o asemenea situație fără urmări. Unii părinți se folosesc de propriii copii și îi rănesc fără milă. Un asemenea părinte îl va ataca pe copil cel mai probabil când acesta este foarte mic — sub cinci ani, de exemplu. În acest caz, părintele nu trebuie să-și facă griji că alți oameni vor afla sau că cel mic va spune ceva.

Deși nu este o formă la fel de severă a acestei capcane, este posibil ca o persoană să învețe să devină abuzivă și neîncrezătoare prin puterea exemplului. Poate ați avut un părinte care se comporta incorect sau manipulativ în relațiile de afaceri sau cu prietenii. Ori poate unul dintre părinți v-a manipulat sau v-a înșelat încrederea. Ați învățat în acest fel că așa sunt oamenii și, în consecință, vă așteptați ca majoritatea oamenilor să fie așa.

SEMNALE DE PERICOL ÎN RELAȚIILE DE DRAGOSTE

Trăind sub influența capcanei Neîncrederii și Abuzului, există pericolul să fiți atras de parteneri abuzivi sau de parteneri în care nu merită să te încrezi. Iată care ar fi semnalmentele acestor persoane:

SEMNALMENTELE PARTENERILOR PERICULOȘI

1. El/ea are un temperament exploziv care vă sperie.
2. El/ea își pierde controlul când consumă prea mult alcool.
3. El/ea vă critică în fața prietenilor și familiei.
4. El/ea vă umilește în mod constant, vă critică și vă face să vă simțiți ca un nimic.
5. El/ea nu are niciun respect pentru nevoile dumneavoastră.
6. El/ea face orice — minte, manipulează — pentru a-și îndeplini voința.
7. El/ea are tendința de a face escrocherii în afaceri.
8. El/ea dă dovadă de sadism și cruzime — pare să se bucure când dumneavoastră sau alte persoane suferiți.
9. El/ea vă love̦ște sau vă amenință când nu faceți ceea ce dorește.
10. El/ea vă obligă să faceți sex, chiar și când nu vreți.
11. El/ea vă exploatează slăbiciunile în avantajul propriu.
12. El/ea vă înșală (are amanți/amante).
13. Nu este deloc de încredere și profită de generozitatea dumneavoastră.

O ciudățenie a vieții este că tindem să repetăm aceleași tipare autodistructive la nesfârșit. Freud numea asta *compulsia la repetiție*. De ce ar vrea cineva care a fost abuzat în copilărie să se implice într-o relație abuzivă *din nou*? Nu are sens. Totuși, așa se întâmplă.

Este posibil să descoperiți că atracția cea mai mare o aveți față de parteneri abuzivi. Persoanele care vă folosesc, vă lovesc, vă violează, vă insultă sau vă umilesc — aceştia sunt partenerii față de care aveți cea mai mare chimie. Aceasta reprezintă una dintre cele mai devastatoare urmări ale abuzului din copilărie, transformându-vă într-o persoană care e atrasă de relațiile abuzive la vârsta adultă — astfel încât nu puteți scăpa, nici măcar când creşteți, dacă nu beneficiați de psihoterapie.

Relațiile lui Madeline cu bărbații de pe vremea când avea 20 de ani sunt exemple în acest sens. Întrucât Madeline însăşi obişnuia să se drogheze, mulți dintre prietenii ei erau dependenți de droguri.

MADELINE: *Relația mea cea mai lungă a fost cu Richie. Încă ne mai întâlnim din când în când. Era complet dependent de cocaină. Fura bani de la mine, iar la un moment dat a încercat să mă facă să mă culc cu un tip care să-i dea lui cocaină.*

E adevărat că din partea unui dependent de droguri te poți aştepta să vrea să profite de tine. Dar chiar şi prietenii lui Madeline care nu consumau droguri o abuzau sexual într-un fel sau altul. Scenariul cel mai comun era că „mă foloseau pentru sex şi pe urmă mă părăseau". Mai mulți ani la rând, Madeline a trecut dintr-o relație abuzivă în alta.

Când am întrebat-o pe Madeline de ce permitea să se întâmple asta, ne-a spus: „De genul ăsta de bărbați mă îndrăgosteam eu. Şi oricum, era mai bine decât să fiu singură". Nu suntem de acord că e mai bine aşa decât să fii singur. Măcar, dacă eşti singur, ai şansa să te vindeci şi să-ți reconstruieşti stima de sine, să găseşti un partener care să te trateze diferit.

Tabelul următor enumeră capcanele din cadrul relațiilor intime de lungă durată. Sunt mai multe, întrucât abuzul este o problemă deosebit de gravă:

CAPCANE MENTALE ÎN CADRUL RELAȚIILOR

1. Deseori vi se pare că oamenii profită de dumneavoastră chiar şi când nu aveți dovezi care să indice acest lucru.
2. Le permiteți oamenilor să vă trateze urât, fiindcă vă este frică de ei sau fiindcă nu credeți că meritați ceva mai bun.
3. Săriți repede să-i atacați pe ceilalți întrucât vă aşteptați să vă rănească sau să vă umilească.
4. Nu vă face mare plăcere să faceți sex — vi se pare o obligație sau nu vă face să vă simțiți bine.
5. Nu vreți să destăinuiți prea multe informații personale, întrucât vă temeți că oamenii le vor folosi împotriva dumneavoastră.
6. Nu vreți să vă dezvăluiți slăbiciunile, fiindcă vă aşteptați ca oamenii să profite de ele.
7. Sunteți agitat în preajma altor persoane, fiindcă vă temeți că vă vor umili.
8. Cedați prea uşor în fața oamenilor întrucât vă este teamă de ei.
9. Credeți că unor persoane le place să vă vadă suferind.
10. Aveți o evidentă latură sadică sau nemiloasă, deşi nu o arătați.
11. Le permiteți altora să profite de dumneavoastră pentru că „e mai bine decât să fiți singur".
12. Nu credeți că puteți avea încredere în bărbați/femei.
13. Nu vă amintiți perioade întregi din copilărie.
14. Când vă e frică de cineva, vă detaşați complet, ca şi cum o parte din dumneavoastră nu ar fi acolo.
15. Credeți deseori că oamenii au motive sau intenții rele ori ascunse, chiar dacă nu aveți dovezi în acest sens.
16. Aveți frecvent fantezii sado-masochiste.
17. Evitați să vă apropiați de bărbați/femei, întrucât nu aveți încredere în ei/ele.

18. Vă este teamă când sunteți în compania unui bărbat sau a unei femei și nu înțelegeți de ce.
19. Ați fost uneori rău sau abuziv în raport cu altă persoană, mai ales în raport cu persoanele apropiate.
20. Deseori vă simțiți neajutorat în relația cu alte persoane.

Chiar și când sunteți într-o relație bună, este posibil să inițiați acțiuni care să o transforme într-o relație abuzivă, devenind abuzator sau victimă. În acest fel puneți din nou în scenă abuzul din copilărie.

Sunt multe lucruri pe care le întreprindeți pentru a-l face pe un partener bun să pară abuziv. Îi interpretați greșit spusele, făcând ca niște observații nevinovate să pară insulte. Îl supuneți mai multor teste care nu vă conving până la urmă, deși partenerul s-a descurcat onorabil. Îl acuzați că vrea să vă rănească, deși nu este adevărat. Exagerați micile scăpări de loialitate și minimalizați dovezile de dragoste. Chiar și când se poartă extraordinar de bine cu dumneavoastră, vă *simțiți* de parcă ați fi victima unui abuz.

Atitudinea lui Frank față de soția sa este un exemplu în acest sens. Din tot ce știm noi, Adrienne merită din plin ca el să aibă încredere în ea.

PSIHOTERAPEUTUL: *Poți să ne spui când anume te-a rănit intenționat?*

FRANK: *Exact înainte să ne căsătorim, a ieșit cu un tip, Joe, fără să-mi spună nimic.*

ADRIENNE: *Of, ce mă enervează! Am mai discutat asta de o mie de ori! Înainte de nuntă m-a sunat fostul meu prieten, Joe, și m-a rugat să ne întâlnim la prânz. A spus că era important. Am acceptat și nu i-am spus nimic lui Frank, fiindcă știam că nu o să înțeleagă. Nu a însemnat nimic pentru mine!*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce a vrut Joe?*

ADRIENNE: *A vrut să vadă dacă mai exista vreo şansă ca noi doi să ne împăcăm. I-am spus că nici nu se punea problema. Asta a fost tot. Nu am făcut nimic! Încercam doar să-l refuz politicos pe Joe şi nimic mai mult. Îl iubeam pe Frank şi îl iubesc şi acum.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Deci este vorba de o întâmplare despre care aţi mai discutat de multe ori.*

ADRIENNE: *Nici nu vă daţi seama de câte ori mi-a amintit şi mi-a reproşat acest lucru.*

PSIHOTERAPEUTUL: *(adresându-i-se lui Frank) Există şi alte ocazii în care crezi că a încercat să te rănească?*

FRANK: *Nu. Adică, ştiu că are dreptate. Dar totuşi nu-mi pot asuma riscul. Nu pot să am încredere în ea. Nu pot să am încredere că nu o să mă dezamăgească.*

Poate că Frank a suferit prea mult în copilărie atunci când îşi făcea speranţe ce aveau să fie năruite. I-a luat mult timp să-şi asume riscul de a spera din nou.

În funcţie de severitatea abuzului, întreaga dumneavoastră viziune despre lume se poate baza pe convingerea că nu te poţi încrede în oameni. Credeţi în mod fundamental că oamenii vor să vă rănească şi că se bucură în adâncul sufletului când vă văd suferind. Aceasta este *coloratura* emoţională a relaţiilor dumneavoastră, ceea ce simţiţi atunci când cineva devine apropiat de dumneavoastră.

Poate chiar vă comportaţi astfel încât îi încurajaţi pe acei parteneri, care altfel ar fi de treabă, să vă trateze urât. Faceţi acest lucru *diminuându-vă valoarea* în cadrul relaţiei: cedaţi prea uşor în faţa dorinţelor celuilalt, vă faceţi autocritica, îi permiteţi partenerului să profite de dumneavoastră, lăsaţi să se înţeleagă că nu meritaţi un tratament mai bun.

MADELINE: *De multe ori bărbaţii se culcau cu mine şi pe urmă se credeau prea buni pentru mine. Ţin minte că îmi plăcea un tip pe nume Alan. În toată acea perioadă în care mă culcam cu toată lumea, el era singurul de care chiar îmi păsa.*

Îi spuneam mereu: „Te crezi prea bun pentru mine, pentru că m-am culcat cu tine din prima noapte în care ne-am întâlnit". Sau: „Crezi că ești prea bun pentru mine pentru că m-am culcat cu atâtea persoane".

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce s-a întâmplat?*

MADELINE: *Cred că a început și el să creadă treaba asta, pentru că, până la urmă, m-a părăsit.*

Madeline nu doar că se critica singură, dar simțea că nu putea să se apere singură. Când bărbații o tratau cu sadism, Madeline retrăia sentimentul din copilărie când rămânea blocată. Nu era în stare să se apere. După cum spune ea: „Orice ar fi făcut ei, eu nu eram capabilă să zic *nu*".

La celălalt capăt al spectrului puteți avea probleme cu agresivitatea sub formă de Contraatac ca stil de *coping* (ajustare). Se caracterizează prin credința că „cea mai bună apărare este atacul". Întrucât vă așteptați ca o persoană să vă atace, vă asigurați că dumneavoastră atacați primul. Nu observați că timpul a trecut, iar dumneavoastră ați rămas singurul care mai atacă.

ADRIENNE: *El mă acuză pe mine tot timpul, dar de fapt el este cel care mă atacă mereu. Zice că eu îl critic, iar eu nu fac asta, am grijă să nu-l critic. Știu cât îl supără.*

Aseară a alunecat pe gheață și aproape că a căzut. Când l-am întrebat dacă e bine, a țipat la mine. Credea că râd de el. Dar eu nu râdeam, jur! Doar voiam să știu dacă era bine.

Mă scoate din sărite. Se comportă de parcă i-aș fi dușman.

Uneori când sunteți agresiv, cealaltă persoană vă răspunde cu aceeași monedă și reacționează tot cu agresivitate. În mod paradoxal, izbucnirile de furie produc exact răspunsul de care vă temeți. Sau îl îndepărtează pe celălalt pas cu pas.

Resimțiți multă furie față de cei care vă tratează cum nu vă convine. Furia tinde să fie o problemă chiar și în relațiile apropiate și apare în cele mai neașteptate feluri. Poate că v-ați comportat

abuziv sau răutăcios față de persoanele dragi. E primul lucru pe care trebuie să încetați să-l mai faceți. Vă face rău dumneavoastră în aceeași măsură în care le face rău și lor.

Dacă ați fost victima unui abuz sexual, efectul asupra sexualității dumneavoastră se va vedea în cadrul relațiilor de dragoste. Tindeți să resimțiți mânie sau să vă simțiți inert emoțional în timp ce faceți sex.

MADELINE: *Uneori mă gândesc că nu m-ar deranja dacă n-aș mai face sex. Nu aștept cu nerăbdare să mă culc din nou cu bărbați. Mă enervez când văd cât de inhibată sunt când fac dragoste.*

Madeline avea și fantezii sado-masochiste care o deranjau. Tot ce era legat de sex dădea naștere unor emoții negative.

CUM SĂ SCHIMBAȚI CAPCANA NEÎNCREDERII ȘI ABUZULUI

Aceștia sunt pașii de urmat ca să modificați capcana Neîncrederii și Abuzului.

CUM SĂ SCHIMBAȚI CAPCANA NEÎNCREDERII ȘI ABUZULUI

1. În măsura posibilului, mergeți la un psihoterapeut pentru a aborda această capcană, mai ales dacă ați fost victima unui abuz sexual fizic sau psihic.
2. Găsiți-vă un prieten de încredere (sau un psihoterapeut). Faceți exerciții de imagerie. Încercați să vă aduceți aminte detaliile abuzului. Retrăiți fiecare incident în amănunt.
3. În timpul exercițiilor de imagerie, ventilați-vă furia cu privire la persoana/persoanele vinovată/e pentru abuz. Nu vă mai simțiți neajutorat.

4. Nu vă mai învinovățiți. Nu meritați să fiți abuzat.
5. Limitați sau opriți contactul cu abuzatorul/abuzatorii în perioada în care lucrați la modificarea acestei capcane.
6. În măsura posibilului, atunci când sunteți pregătit, confruntați-vă cu abuzatorul față în față sau trimiteți-i o scrisoare.
7. Nu mai tolerați abuzul în relațiile dumneavoastră actuale.
8. Încercați să aveți încredere și să vă apropiați de persoane care merită încrederea dumneavoastră.
9. Încercați să vă găsiți un partener care vă respectă drepturile și nu vrea să vă rănească.
10. Nu-i abuzați pe cei apropiați.

1. În măsura posibilului, mergeți la un psihoterapeut pentru a aborda această capcană, mai ales dacă ați fost victima unui abuz sexual fizic sau psihic. Dacă severitatea capcanei este mare, nu vă recomandăm să vă ocupați singur de ea. Această capcană este dintre cele mai puternice. Dă naștere unor simptome și probleme deosebit de grave în cadrul relațiilor. Este și una dintre capcanele deosebit de rezistente la schimbare.

Încercarea de a schimba această capcană doar prin intermediul acestei cărți de autoajutorare probabil că nu va da roade. Dacă aveți o formă mai ușoară a capcanei, poate că veți face progrese chiar și prin lecturarea acestui capitol. Însă, dacă ați suferit abuzuri serioase în copilărie, ar trebui să apelați la psihoterapie.

De asemenea, dacă este cu putință, ar fi bine să vă alăturați unui grup de adulți supraviețuitori ai cazurilor de incest sau abuz (în caz că există în țara voastră asemenea grupuri). Există și cărți scrise special pentru supraviețuitorii abuzurilor. O carte foarte cunoscută este *Courage to Heal*, de Ellen Bass și Laura Davis.

Aveți nevoie de un cadru sigur în care să vă aduceți la lumină amintirile. Un psihoterapeut vă poate oferi acest cadru.

2. Găsiți-vă un prieten de încredere (sau un psihoterapeut). Faceți exerciții de imagerie. Încercați să vă aduceți aminte detaliile abuzului. Retrăiți fiecare incident în amănunt. Procesul de reamintire este lucrul cel mai dureros. Pentru aşa ceva în mod obişnuit aveți nevoie de sprijinul unui psihoterapeut sau al unei persoane de încredere. Imaginile abuzului suferit, fie sexual, fizic sau verbal, sunt înspăimântătoare. Sentimentele care apar la suprafață pot fi copleşitoare. Un psihoterapeut sau un prieten va fi în stare să conțină aceste sentimente şi să vă ajute să transformați această experiență într-una vindecătoare.

Aveți motive foarte bune şi pentru a nu vă dori să vă reamintiți prea multe. De exemplu, ar putea să vă schimbe părerea pe care o aveți despre unul dintre părinți.

FRANK: *Îmi este foarte dificil să accept că tata a fost un părinte atât de îngrozitor. Mereu mi-am zis că avea el motivele lui pentru care făcea ce făcea. Muncea prea mult. Mama îl tot cicălea. Eu făceam mereu numai trăsnăi.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Îți doreşti foarte mult să crezi că tatăl tău a fost un tată bun.*

FRANK: *Păi, da. Dacă aş crede că a făcut tot ce a făcut fără un motiv serios, cum l-aş mai suporta?*

Pe Frank îl tulbură foarte mult perspectiva de a admite că tatăl său a fost rău. Părerea bună despre tatăl său l-a ajutat să-şi mențină relația cu acesta şi, în primul rând, să tolereze abuzul.

Un alt motiv pentru care nu vreți să vă reamintiți este că sentimentele sunt extrem de dureroase. Ați făcut eforturi enorme pentru a vă detaşa şi a vă amorți sufleteşte față de amintiri. V-ați protejat emoțional în acest fel pentru a vă păstra sănătatea mentală. Actul de a renunța la această protecție este dătător de spaime.

Frank a avut nevoie de luni întregi de psihoterapie pentru a ajunge la stadiul în care a fost de acord să-şi aducă aminte de abuzul din trecut, folosind imageria. Dar, odată ce a fost de acord, imaginile i-au revenit în minte imediat.

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii și spune-ne ce imagine din copilărie îți vine în minte.*

FRANK: *Mă văd pe mine și pe tatăl meu. Tata e enorm. Eu am șapte ani. Stau în picioare și tremur. Tata urlă la mine. (Imită vocea tatălui.) „Te învăț eu minte, obraznicule!" A scos cureaua, iar eu sunt așa speriat, încât îmi dau drumul în pantaloni.*

La început, Frank nu avea încredere în propriile amintiri. „Poate am inventat toate astea", spunea el, sau „Poate sunt doar fantezii de-ale mele". Am dus o întreagă luptă să-l facem să accepte că amintirile erau reale.

Veți vedea și dumneavoastră cum, pe măsură ce începeți să vă simțiți în siguranță, vă vor reveni imagini în minte. Vă veți reaminti totul și veți retrăi durerea. Iar, retrăind acea durere, veți începe să vă vindecați.

3. *În timpul exercițiilor de imagerie, ventilați-vă furia cu privire la persoana/persoanele vinovată/e pentru abuz. Nu vă mai simțiți neajutorat.* Reacționați față de abuzator. Imaginați-vă mai puternic, mai mare sau mai bine echipat ca să vă puteți exprima furia. Încetați să vă mai simțiți ca un copilaș neajutorat. Loviți cu pumnii într-o pernă sau o carte de telefon în timp ce faceți acest lucru.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce vezi în imagine?*

FRANK: *Suntem în bucătărie. Tata îl bate pe fratele meu mai mic. A luat-o razna. Mama stă într-un colț și țipă.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Vreau să rămâi focusat un pic pe imaginea asta.*

FRANK: *Bine.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Acum întoarce-te către tatăl tău și spune-i că ceea ce face acum nu e bine.*

FRANK: *Nu pot. E prea periculos.* (Pare să se prăbușească pe scaun.)

PSIHOTERAPEUTUL: *Înțeleg. Încă nu ai suficientă putere. Hai să facem ceva în acest sens. Vreau ca tu să creşti în acea imagine până când eşti la fel de mare cum eşti acum.*
FRANK: *Bine.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Acum spune-i. Spune-i că nu e bine ce face. Poți să dai cu pumnii în canapea în timp ce spui cuvintele astea.*
FRANK: *Bine. Mă aşez între el şi fratele meu mai mic şi îl împing într-un perete. Mă uit la el de sus. Pare speriat. (Dă cu pumnii în canapea.)*

Îi zic: „Şmechere, dai într-un copil de 5 ani. Eşti un vierme nenorocit dacă îți face plăcere să faci asta! Un vierme nenorocit. O târâtură. Te urăsc! (Dă cu pumnii în canapea.) Dacă mai pui mâna pe fratele meu, te bat de-ți sună apa-n cap!"
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te-a făcut să te simți?*
FRANK: (zâmbeşte) *Excelent.*

Acest exercițiu vă face să vă simțiți mai puternic. Vă va ajuta să vă eliberați de sub stăpânirea abuzatorului. Într-o oarecare măsură, încă funcționați ca un copil speriat. Vrem să vă asumați puterea de adult. Nu mai sunteți în postura de a vă supune unui abuzator.

4. Nu vă mai învinovățiți. Nu meritați să fiți abuzat. Nu-i mai căutați scuze abuzatorului. Nu dumneavoastră ați greşit. Erați doar un copil lipsit de putere. Ați făcut tot posibilul în situația respectivă. Este foarte important ca acest lucru să fie bine înțeles. *Niciun copil nu merită să fie abuzat.*

MADELINE: *Ştiu că nu ar trebui să fac sex de prima dată. Mă face să mă simt murdară. Dar oricum mă simt murdară, ca şi cum aş fi distrusă pe vecie. Cine ar vrea să stea cu mine mai mult de o singură noapte?*
PSIHOTERAPEUTUL: *Mă doare să te văd cum dai vina pe tine însăți. Tatăl tău vitreg a fost o persoană murdară, nu tu.*

Orice ați fost făcut să credeți, abuzul nu s-a întâmplat pentru că dumneavoastră v-ați comportat urât. A fost doar o scuză convenabilă. Cei care abuzează găsesc mereu un mod de a-și umili victimele. Treziți-vă din sentimentele de deficiență. Regăsiți-l pe copilul bun din interiorul dumneavoastră și arătați-i compasiune acestui copil rănit.

PSIHOTERAPEUTUL: *Revino la imaginea ta de adult și ajută-l pe copil.*

MADELINE: (suspină) *Revin ca adult. Copilul Madeline stă pe canapea alături de el. Ochii ei par fără viață. O iau în brațe și o scot din cameră. O duc departe de locul acela. O țin în brațe și o legăn ușor.*

Înfuriați-vă pe părintele care nu v-a apărat. Contează și acest lucru. Îndreptați-vă mânia spre altcineva, nu spre dumneavoastră înșivă. Nu mai tratați furia în mod autodistructiv — prin mâncarea excesivă, adicții sau sentimente de deprimare și gol sufletesc. Folosiți-vă mânia pentru a deveni mai puternic.

5. Limitați sau opriți contactul cu abuzatorul/abuzatorii în perioada în care lucrați la modificarea acestei capcane. Din experiența noastră, pacienții fac progrese mai mari când întrerup contactul cu abuzatorii. Unii pacienți au întrerupt legătura temporar, alții pentru totdeauna. Dumneavoastră decideți cum vreți să fie până la urmă relația dumneavoastră cu persoana care v-a abuzat. Tot dumneavoastră decideți și dacă vreți să-i spuneți abuzatorului motivele pentru care întrerupeți legătura.

Cu toate acestea, cel puțin pentru o perioadă, la începutul procesului de vindecare, cel mai bine este să întrerupeți contactul cu totul. Persoana care v-a abuzat declanșează capcana din viața dumneavoastră. El sau ea vă face să credeți tot soiul de lucruri despre dumneavoastră — că sunteți neajutorat, că sunteți o victimă, că e vina dumneavoastră, că sunteți defect.

FRANK: *Când Adrienne şi cu mine am luat masa cu părinţii mei, m-am simţit ca un idiot. Chiar de la bun început. Ne-am aşezat la masă şi imediat am şi răsturnat cu mâna un pahar de apă. Mi-am udat complet pantalonii. Tata a început să râdă de mine şi să-mi spună că sunt un handicapat. M-am simţit ca ultimul om.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce ai făcut când ţi-a spus lucrurile astea?*
FRANK: *Nimic. Am cam amuţit. Am tăcut tot timpul când am stat la masă.*

E greu să te vindeci într-un mediu aşa toxic.

6. În măsura posibilului, atunci când sunteţi pregătit, confruntaţi-vă abuzatorul faţă în faţă sau trimiteţi-i o scrisoare. Acest exerciţiu este menit să vă facă să vă simţiţi mai puternic. Până nu vă confruntaţi cu abuzatorul, o parte din dumneavoastră va rămâne un copil neajutorat — incapabil să se protejeze într-o lume a adulţilor malefici. O parte din dumneavoastră va fi încă dominată de teamă. Însă nu mai sunteţi acest copil acum. Sunteţi suficient de *puternic* să vă împotriviţi abuzatorului.

FRANK: *Am făcut acest lucru sâmbătă. L-am invitat pe tata la mine acasă, în apartament. Mi-am închipuit că o să meargă mai bine dacă sunt pe teritoriul meu. Imediat ce a sosit, am şi început.*

I-am spus că ne-a abuzat şi pe mine, şi pe fratele meu şi că s-a comportat ca un bătăuş şi un laş. I-am spus că îl urăsc pentru ce ne-a făcut şi că nu mai voiam să vorbesc cu el o vreme, poate chiar niciodată. I-am spus că era un om egoist, infantil şi slab. I-am spus că nu meritasem în niciun fel să fiu victima abuzurilor lui. I-am spus tot ce aveam de spus.
PSIHOTERAPEUTUL: *Şi cum te-ai simţit?*
FRANK: *Niciodată nu m-am simţit mai bine ca atunci.*

Spuneţi ce v-a făcut abuzatorul. Exprimaţi-vă deschis. Vă veţi simţi mai bine. Ridicaţi-vă şi spuneţi: „Tu mi-ai făcut asta", „Nu o să-ţi mai dau voie niciodată" şi „Sunt furios pe tine".

Madeline nu mai era în legătură cu tatăl ei vitreg, însă i-a scris o scrisoare:

Tată,

Când eram copil, ai profitat de nevoia mea normală de dragoste și afecțiune. Eram deosebit de vulnerabilă. Tatăl meu murise, iar mama era dependentă de droguri. Nu mă putea apăra nimeni.

Ce mă doare cel mai mult este că am ținut la tine. La început ai fost așa drăguț cu mine. Mi-ai oferit dragoste, iar eu aveam mare nevoie de dragoste.

Mi-a fost atât de greu să cred că totul era o minciună, dar așa era. Te foloseai de mine. Dacă ți-ar fi păsat de mine, n-ai fi putut să faci ceea ce ai făcut.

Acum te urăsc. Mi-ai distrus capacitatea de a iubi și mi-ai luat posibilitatea de a mă bucura de sexualitatea mea. Mi-ai luat aceste două lucruri din viață, lucruri la care aveam tot dreptul. M-ai făcut să mă urăsc pe mine însămi.

Nu vreau să mă mai contactezi.

Madeline

Chiar dacă o trimiteți sau nu, scrierea acestei scrisori reprezintă un bun exercițiu. Poate fi un proces de purificare. În primul rând, vă exprimați adevărul personal. Este important să vă autovalidați. Poate fi și o repetiție înaintea unei confruntări față în față cu abuzatorul. În scrisoare, spuneți-i persoanei că a greșit față de dumneavoastră. Spuneți-i cum v-a făcut să vă simțiți și cum ați fi vrut să se întâmple în realitate.

Madeline a avut o confruntare față în față cu mama ei, care era încă dependentă de droguri.

MADELINE: *I-am spus părerea mea că a fost un lucru egoist din partea ei să consume droguri și că îmi făcuse un mare rău în acest fel. M-a lăsat fără mamă. I-am spus că m-a abandonat când eram prea mică să mă descurc de una singură. Iar din*

această cauză am fost abuzată sexual de unul dintre soții ei timp de ani de zile.

PSIHOTERAPEUTUL: *Şi cum te-ai simțit spunându-i toate astea?*

MADELINE: *Am fost tulburată, dar a fost bine. M-a făcut să mă simt mai bine. Evident că a început cu scuzele ei obişnuite şi a negat totul. Însă nu aveam de gând să mă las afectată. M-am întors şi am părăsit încăperea.*

Nu ştiu când o s-o mai sun.

Găsiți-vă o persoană de încredere pe care să vă puteți baza în tot acest proces. Este foarte important, întrucât abuzatorul va nega orice responsabilitate. Din experiența noastră, părintele neagă abuzul atunci când e vorba de un abuz grav. *Trebuie să vă pregătiți pentru această posibilitate.*

Important este că dați glas adevărului. Succesul unei confruntări nu ține de modul în care răspunde abuzatorul. Mai degrabă, succesul ține de cum anume vă face să vă simțiți această confruntare — puternic şi încrezător.

7. Nu mai tolerați abuzul în relațiile dumneavoastră actuale. Trebuie să ne împotrivim atracției dumneavoastră fatale către parteneri abuzivi.

MADELINE: *Mi-am petrecut tinerețea având relații cu psihopați, ticăloşi, drogați şi mincinoşi.*

Reflectați la relațiile dumneavoastră actuale. Scrieți pe o hârtie în ce fel continuați să le permiteți celorlalți să vă abuzeze — prin bătăi, manipulări, critici, umilințe, viol. Toate acestea trebuie să înceteze. Nu vă puteți vindeca dacă sunteți în continuare prins în capcană. Din acest moment, vrem ca dumneavoastră să nu mai permiteți nimănui să vă abuzeze.

Dacă persoana care vă abuzează este un partener sau prieten al dumneavoastră, sunt puține şanse să înceteze. Puteți să-i mai dați o singură şansă. Apărați-vă drepturile. Protejați-vă. Nu vă

mai blocați furia — exprimați-o. Confruntați-l pe abuzator. Nu vă întoarceți agresivitatea împotriva dumneavoastră înșivă. Vorbiți asertiv și calm.

Însă nu vă lăsați dus pe calea negării realității. Dacă abuzatorul nu vrea să se schimbe, trebuie să încheiați relația cu el. Știm că ar putea să vă fie greu și subliniem încă o dată că ați putea avea nevoie și de psihoterapie. Aveți nevoie de sprijin pentru deciziile grele pe care le aveți de luat de acum încolo.

8. Încercați să aveți încredere și să vă apropiați de persoane care merită încrederea dumneavoastră. Probabil că vă este greu să aveți încredere în oameni, chiar și când au intenții bune. Aceasta este una dintre căile prin care rămâneți în capcană. Evaluați-vă în mod realist relațiile actuale. Gândiți-vă cu precădere la relațiile apropiate: familie, prieteni apropiați, iubiți, soți, copii.

Pentru fiecare persoană din viața dumneavoastră care în mod clar nu vă abuzează, faceți o listă cu toate dovezile care arată că *puteți* avea încredere în persoana respectivă. Apoi faceți o listă cu toate dovezile că *nu puteți* avea încredere. Dacă nu prea există semnale de pericol, încercați să aveți mai multă încredere. Lăsați-vă garda jos pas cu pas. Încercați să vă apropiați de oamenii care merită și încercați să aveți încredere în ei.

Pacienții sunt deseori surprinși să constate cât de puține dovezi obiective au cu adevărat care să demonstreze că anumite persoane nu sunt demne de încrederea lor. Așa a stat situația și cu Frank.

FRANK: *Dat fiind că singura dovadă ține de episodul acela de acum câțiva ani cu fostul ei prieten, am decis să încerc să-i acord lui Adrienne prezumția de nevinovăție. Nu o mai controlez pe unde merge. Nu o mai acuz că mă trădează.* (Pauză.) *Mi-e groază că aș putea să mă înșel. Mi-e groază, dar totuși merg mai departe.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce efect a avut asupra relației voastre?*

FRANK: *E clar mai bine. Nu mă mai simt încordat la maximum tot timpul. Nu mă mai enervez aşa de mult. Şi Adrienne se simte mai bine. A devenit mai relaxată.*

Dar tot mă mai apucă uneori. Cum a fost ieri, când a primit un telefon de la un tip, Bill, coleg de serviciu. O auzeam cum râdea la telefon şi simţeam cum încep mă enervez. Aş fi vrut să ascult convorbirea pe ascuns de la telefonul din cealaltă cameră. Mă enervam doar la gândul că o să aud ceva ce o să-mi demonstreze că Adrienne avea o aventură cu el. Dar m-am abţinut. Şi, odată ce am decis să nu ascult convorbirea, m-am simţit mult mai bine.

Înainte sigur am fi ajuns să ne certăm din cauza asta.

Cu excepţia situaţiei în care v-aţi înconjurat numai de persoane abuzive, sigur sunt *unele* persoane în viaţa dumneavoastră în care puteţi avea încredere.

O relaţie psihoterapeutică poate fi cea mai bună modalitate de a începe schimbarea. Puteţi învăţa să aveţi încredere în oameni, aflându-vă într-un cadru ce vă oferă siguranţă.

9. Încercaţi să vă găsiţi un partener care vă respectă drepturile şi nu vrea să vă rănească. Gândiţi-vă la partenerii dumneavoastră apropiaţi, din prezent şi din trecut, şi căutaţi indicii ale abuzului. Dacă sunteţi într-o relaţie abuzivă, apelaţi la ajutor pentru a opri abuzul sau a pune capăt relaţiei. A rămâne alături de un partener abuziv este cel mai devastator lucru.

Încercaţi să recunoaşteţi semnalele de pericol atunci când vă alegeţi un partener. Cunoscând care sunt aceste semnale, veţi avea mai multă încredere în capacitatea dumneavoastră de a alege un partener de încredere. Chiar dacă nu resimţiţi aceeaşi chimie, implicaţi-vă într-o relaţie cu un partener care vă respectă drepturile şi nu vrea să vă facă rău.

Cea mai mare provocare pentru Madeline a fost să nu mai evite să se implice în relaţii de dragoste. Convingerea ei că în bărbaţi nu poţi să ai încredere era adânc înrădăcinată.

MADELINE: *Mai bine rămân singură decât să mai trec printr-o relație nereușită.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Deci nu crezi că o relație cu un bărbat ar putea să fie bună.*

MADELINE: *Nu. Așa sunt bărbații. Ce vor ei de fapt și de drept este să se folosească de tine și apoi să scape de tine. Doar pretind că le pasă ca să obțină ce vor.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Pari foarte furioasă.*

MADELINE: *Da, sunt furioasă. Sunt furioasă, sunt blocată și sunt furioasă că mă simt blocată.*

Madeline era de părere că singurul lucru la care putea spera era încă o relație proastă. Urmând această logică, sigur că era mai bine să evite orice relație. Acesta este un exemplu de Fugă ca stil de *coping*.

Cu toate acestea, adevărul este că există pe lumea aceasta mulți oameni care sunt mai buni decât propriile noastre rude. Ne așteptăm ca toată lumea să fie precum familia noastră, dar nu este așa. Este o supragenerализare.

Mai întâi, ieșiți la câteva întâlniri. Luați relația pas cu pas. Păstrați un sentiment al controlului. Odată ce începeți să vă implicați în relație, apărați-vă drepturile. Protejați-vă pe dumneavoastră înșivă. Apreciați-vă la adevărata valoare. În acest fel și partenerul dumneavoastră se va simți încurajat să facă același lucru.

10. Nu-i abuzați pe cei apropiați. Nu puneți în practică tipul de comportament pe care l-ați îndurat dumneavoastră în copilărie în relația cu partenerul dumneavoastră, cu copiii, prietenii sau angajații dumneavoastră. Nimic nu justifică un abuz.

FRANK: *Ce m-a făcut să-mi schimb comportamentul față de Adrienne a fost faptul că mi-am dat seama că, deși nu am lovit-o niciodată, criticile și crizele mele de furie erau tot o formă de abuz.*

Dacă abuzați de persoanele dragi, *opriți-vă imediat.* Dacă nu vă puteți opri de unul singur, apelați la cineva să vă ajute. Faptul în sine de a vă opri din abuzuri vă va ajuta mai mult decât să rămâneți prins într-un cerc vicios al remuşcărilor.

Vrem să vă cereți scuze față de persoanele pe care le-ați rănit. Spuneți-le că vă dați seama că ați greşit față de ele şi rugați-le să vă ierte. Explicați clar cum anume vreți să vă schimbați.

Aduceți-vă aminte de copilul dumneavoastră interior. Este cel mai bun mijloc de a vă abține de la viitoare abuzuri.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Calea de ieşire din capcana Neîncrederii şi Abuzului este lungă şi dificilă. Dar poate fi şi extrem de plină de satisfacții, exact din acest motiv. Parcurgerea acestui drum vă poate aduce ceea ce v-ați dorit întotdeauna: să iubiți şi să fiți iubit. Nu vă trăiți întreaga viață în această capcană. Apelați la ajutor pentru a ieşi din ea. Capcana aceasta se trage din abuzurile îndurate în timpul copilăriei. Nu aveți de ce să vă fie ruşine că apelați la ajutor. Cereți-vă drepturile, acele drepturi care vă aparțin. Acestea ar fi, după cum spune Madeline, toate acele bucurii posibile în cadrul unor relații umane pozitive.

8

„Nu voi primi niciodată dragostea de care am nevoie". Capcana Deprivării Emoționale

JED: 39 DE ANI. FEMEILE ÎL DEZAMĂGESC MEREU DIN PUNCT DE VEDERE EMOȚIONAL.

Ne-au izbit două lucruri în legătură cu Jed atunci când l-am văzut intrând în biroul nostru pentru prima oară. Primul: că era deosebit de atrăgător, al doilea: că era foarte rece. Avea ceva ce a fost greu de desluşit chiar şi în terapie. Însă în acea primă şedinţă ne-a povestit de ce venise la noi.

Avusese numeroase relaţii cu femeile, începând din adolescenţă, dar niciuna nu durase mai mult de şase luni. Tiparul era mereu acelaşi. Începea fiecare relaţie cu speranţă şi entuziasm. Credea că, în fine, a găsit femeia pe care o căuta. În ciuda unei puternice atracţii iniţiale, relaţia eşua în mod inevitabil. Jed şi-a exprimat astfel frustrarea:

JED: *S-a întâmplat din nou, de data asta cu Elaine. Eram sigur că o să fie altfel acum. A început aşa de bine. Dar, la fel ca în toate*

celelalte relații, am început să mă simt plictisit și nesatisfăcut. Elaine a început să mă enerveze.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce a făcut Elaine de te-a supărat așa rău?*

JED: *Tot ce făcea mă enerva. Nu mă suna înapoi imediat, vorbea prea mult cu alte persoane când eram la vreo petrecere, stătea prea mult timp cu prietenele sau la serviciu, nu mi-a luat un cadou suficient de scump de ziua mea. Dar, în primul rând, pur și simplu nu era suficient de interesantă. Da, știu că mă iubea. Dar nu era îndeajuns. Aveam nevoie de mai mult.*

În relațiile sale amoroase, Jed simțea o mare chimie la început. Apoi, însă, sentimentele sale își pierdeau din intensitate până când rămânea un singur sentiment: dezamăgirea. Relația se încheia imediat după aceea.

DUSTIN: 28 DE ANI. SE ÎNDRĂGOSTEȘTE DE FEMEI CARE NU SUNT DISPONIBILE.

Dustin ne-a descris astfel situația sa:

DUSTIN: *Mereu se întâmplă același lucru. Mă îndrăgostesc până peste urechi de cineva. Dintr-un motiv sau altul nu merge. Cam așa. (Începe să numere pe degete.) Anna era căsătorită, Jessica și Melinda aveau iubiți care nu știau de existența mea, Lisa locuia prea departe, iar Gail tocmai se despărțise de cineva și nu voia să înceapă o relație serioasă.*

Iubitele lui Dustin au un tipar anume de personalitate. El este atras de femei care sunt reci și distante: „Când întâlnesc o femeie bună și afectuoasă, îmi pierd repede interesul". Femeile care îi trezesc interesul lui Dustin, femeile de care devine el *obsedat*, sunt narcisiste, centrate pe sine, cer mult și nu dau nimic înapoi. Deși ele găsesc o oarecare satisfacție în relația cu Dustin, întrucât el are așa de mare grijă de ele, rar își doresc o relație strânsă cu el și niciodată nu-și asumă nimic serios.

Relațiile lui Dustin sunt furtunoase, iar el trece de la extaz la agonie. Pe măsură ce Dustin devine din ce în ce mai furios și mai frustrat, femeia cu care este începe să ia distanță de el. Relația ia sfârșit la un moment dat. Dustin trece printr-o perioadă de disperare până când reîncepe același proces cu altă femeie.

ELIZABETH: 40 DE ANI. LE DĂRUIEȘTE CELORLALȚI AFECȚIUNEA SA, ÎNSĂ ESTE CĂSĂTORITĂ CU UN BĂRBAT CARE NU-I OFERĂ NICIO AFECȚIUNE.

Elizabeth și Josh sunt căsătoriți de 5 ani. Au un băiețel împreună. Elizabeth este o mamă afectuoasă și devotată copilului ei, pe care chiar îl răsfață uneori. Îi este greu să-l audă plângând și se grăbește să-i îndeplinească toate dorințele.

ELIZABETH: *Înainte să nasc, lucram ca asistent social. Am renunțat la slujbă pentru a sta acasă cu Danny. Viața mea se învârte în jurul lui. Mă simt extraordinar când stau cu el.*

Dar sunt atât de nefericită alături de Josh. Este atât de rece. E complet lipsit de sentimente. Eram conștientă că așa e firea lui când ne-am căsătorit, dar speram că se va schimba. Până la urmă, situația doar s-a înrăutățit.

Josh lucrează ca director într-o mare corporație. Muncește mult și călătorește peste tot în lume. Elizabeth petrece multe seri și weekenduri singură acasă cu copilul. „Chiar și când e acasă Josh, situația nu e mai bună. E mereu cu gândul la slujbă și nu pare să vrea să-și petreacă timpul cu mine." Elizabeth suspectează că Josh a înșelat-o de mai multe ori cu ocazia călătoriilor lui de afaceri. E mai tot timpul supărată. În puținele ocazii când sunt împreună, Elizabeth se plânge și îi face mereu reproșuri. Ironia e că furia ei îl împinge pe Josh și mai departe de ea.

Jed, Dustin și Elizabeth suferă cu toții de capcana Deprivării Emoționale. Dacă sunteți prins în această capcană, aveți o convingere profundă și nestrămutată că nevoia dumneavoastră de dragoste nu va fi niciodată satisfăcută.

CHESTIONARUL DEPRIVĂRII EMOȚIONALE

Chestionarul de mai jos vă va ajuta să aflați cât de puternică este această capcană în viața dumneavoastră. Dați un punctaj fiecărui item folosind următoarea scală de evaluare:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Am nevoie de mai multă dragoste decât primesc.
	2. Nimeni nu mă înțelege cu adevărat.
	3. Simt deseori atracție față de parteneri distanți emoțional, care nu-mi satisfac nevoile afective.
	4. Resimt o stare de detașare și neimplicare, chiar și față de persoanele cele mai apropiate.
	5. Nu a existat nicio persoană care să vrea să-și împartă viața cu mine și căreia să-i pese cu adevărat de mine.
	6. Nimeni nu-mi oferă căldură sufletească, sprijin și afecțiune.
	7. Nu există nimeni în viața mea care să mă asculte cu adevărat și care să-mi înțeleagă sentimentele și nevoile mele profunde.
	8. Îmi este greu să-i las pe ceilalți să mă protejeze sau să mă îndrume, deși îmi doresc cu ardoare acest lucru.
	9. Îmi este greu să-i las pe ceilalți să mă iubească.
	10. Mă simt singur foarte des.
	SCORUL TOTAL AL DEPRIVĂRII EMOȚIONALE (Adunați-vă punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI PENTRU DEPRIVAREA EMOȚIONALĂ

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune *anumite* probleme în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA DEPRIVĂRII EMOȚIONALE

Experiența deprivării emoționale este mai dificil de definit decât multe dintre celelalte capcane. Deseori nu poate fi pusă în cuvinte. Acest lucru se întâmplă din cauză că deprivarea inițială a început foarte devreme, înainte să posedați cuvintele pentru a o descrie. Experiența deprivării emoționale este mai curând *sentimentul* că veți fi singur toată viața, că anumite lucruri nu se vor împlini, că nu veți fi auzit sau înțeles vreodată.

Deprivarea emoțională este sentimentul că vă lipseşte ceva. E sentimentul *pustiului*. Imaginea care îi redă înțelesul cel mai bine este cea a unui copil *neglijat*. Deprivarea emoțională este ceea ce simte un copil neglijat. Este sentimentul singurătății, al pustietății. Este sentimentul trist şi împovărător provocat de gândul că veți fi mereu singur.

În prima şedință de terapie, Jed nu a putut să ne spună ce îl deranja cu adevărat. Spunea: „Mă simt singur" sau „Mă simt detaşat". Mai apoi ne-a spus că trăia sentimentul de singurătate şi izolare cu atâta intensitate, încât îi trecuse prin minte să se sinucidă.

JED: *Sunt mort din punct de vedere emoțional. Absența intimității în relațiile cu femeile se aplică și altor relații din viața mea. Nu sunt apropiat de nimeni, nici măcar de familie sau prieteni.*

Pentru Jed, lumea este un deșert emoțional. Singura dată când simte altfel se petrece la începutul unei relații. Și, după cum știm deja, relațiile lui sunt trecătoare.

Unele persoane prinse în această capcană au tendința de a *cere* foarte mult de la o relație. Capcana aceasta parcă nu are sfârșit. Oricât de mult vă oferă ceilalți, niciodată nu vi se pare suficient. Puneți-vă întrebarea: „Nu au dreptate ceilalți când spun că le cer prea mult, că sunt prea solicitant?"

Jed este un exemplu în acest sens. Elaine s-a străduit mult să pună la cale o petrecere de ziua lui. Cu toate acestea, când a deschis cadoul pe care i l-a făcut de ziua lui, Jed s-a simțit profund dezamăgit: „Cadoul meu pentru ea a fost *mult* mai scump". Persoanele care suferă de capcana Deprivării Emoționale se remarcă prin sentimentul profund al deprivării, pe care îl resimt chiar și atunci când, în mod evident, ceilalți le dovedesc că țin la ei.

Felul în care Elizabeth și-a exprimat capcana mentală a fost alegerea ei de a lucra într-un domeniu care presupunea împlinirea nevoilor celorlalți. A devenit asistent social. Poate și dumneavoastră lucrați într-un domeniu ce ține de sănătate sau ajutorarea celorlalți. Ajutorarea semenilor reprezintă modul în care compensați pentru felul în care nu v-au fost împlinite propriile nevoi emoționale. De asemenea, probabil că vă străduiți mereu să îndepliniți toate dorințele prietenilor dumneavoastră. Elizabeth ne-a spus următoarele:

ELIZABETH: *Eu mereu am rolul de ascultător. Alții îmi spun problemele lor, iar eu îi ajut pe cât de mult pot, deși eu nu le spun altora despre problemele mele. Cred că am venit la psihoterapie și din acest motiv. Eu îi înțeleg pe ceilalți mai mult decât mă înțeleg ei pe mine sau decât îi interesează să mă înțeleagă.*

În fine, sentimentul constant că sunteți decepționat de ceilalți este un semn al capcanei Deprivării Emoționale. Oamenii vă dezamăgesc. Nu vorbim aici de un singur caz de dezamăgire, ci de un tipar al experiențelor acumulate de ani de zile. Dacă ați tras concluzia, după ce ați trecut prin diferite relații, că nu vă puteți baza pe ceilalți pentru sprijin emoțional, înseamnă că suferiți de capcana Deprivării Emoționale.

ORIGINILE CAPCANEI DEPRIVĂRII EMOȚIONALE

Originile acestei capcane țin de persoana care servește drept figură maternă pentru copil — persoana a cărei responsabilitate este de a-i oferi copilului hrana emoțională. În unele familii, acest rol îi revine bărbatului, însă, în cultura noastră, de obicei acesta este rolul femeilor. Figura paternă este și ea importantă, însă, în primii ani de viață, mama este cea care se află în centrul lumii copilului. Această primă relație devine prototipul pentru toate relațiile care vor urma. Majoritatea relațiilor apropiate ce vor apărea mai târziu vor purta amprenta acelei prime experiențe de relaționare cu mama.

În cazul deprivării emoționale, copilul primește mai puțină îngrijire din partea mamei decât se întâmplă în mod obișnuit. Termenul de „îngrijire" (*nurturance*) are mai multe dimensiuni, pe care le observați din tabelul următor, ce schițează originile acestei capcane. Folosim termenul „mamă" pentru a ne referi la figura maternă.

ORIGINILE DEPRIVĂRII EMOȚIONALE

1. Mama este rece și nu dăruiește afecțiune. Nu ține copilul în brațe și nu-l leagănă suficient.
2. Copilul nu are sentimentul că este iubit și apreciat — sentimentul de a fi o persoană *specială*, importantă.

3. Mama nu-i acordă copilului suficientă atenție și timp.
4. Mama nu este sincronizată cu nevoile copilului. Are dificultăți în a empatiza cu universul copilului. Nu *relaționează* în mod real cu copilul.
5. Mama nu-l alină pe copil așa cum ar trebui. Prin urmare, copilul nu învață cum să se aline singur sau să accepte alinare din partea celorlalți.
6. Părinții nu-i oferă îndrumarea potrivită copilului și nu-i dau o direcție în viață. Copilul nu simte că are pe cine să se bazeze.

Deprivarea suferită de Jed a fost una severă. El a fost aproape complet neglijat. Mama lui Jed a rămas gravidă la 17 ani. Tatăl era mult mai în vârstă și căsătorit și a refuzat să-și recunoască paternitatea. Mama sperase că, după nașterea copilului, tatăl va ceda și își va asuma responsabilitatea alături de ea. Nu s-a întâmplat așa.

JED: *Tatăl meu nu a devenit mai interesat de mine după ce am apărut pe lume. Imediat ce mama și-a dat seama că nu-i serveam scopurilor de a mă folosi drept momeală pentru tata, și-a pierdut orice fel de interes față de mine. Se aștepta ca viața ei să revină imediat la normal și să înceapă din nou să se întâlnească cu bărbați mai în vârstă și bogați. N-ar fi trebuit să mă aibă.*

Auzim des aceste cuvinte din partea pacienților cu Deprivare Emoțională: „Nu știu de ce m-a adus pe lume" sau „Nu ar fi trebuit să mă aibă". Jed nu uită că nu a avut nimeni grijă de el, încă de când era mic copil.

JED: *Mai mereu era plecată. Dar chiar și când era acasă, situația nu era prea diferită. Dacă voiam ceva din partea ei, îmi spunea: „Taci și du-te să te culci, trebuie să dormi" și continua să facă ce făcea și până atunci de parcă nu aș fi existat.*

În cazul lui Elizabeth, deprivarea a fost mai subtilă. Mama ei era o persoană cu simțul responsabilității și nu și-a *neglijat* copilul. Însă, la fel ca mama lui Jed, era *narcisistă*. În loc să se gândească la copil ca la o persoană diferită de ea, cu drepturi și nevoi proprii, se raporta la copil ca la o extensie a ei înseși. O vedea pe Elizabeth ca pe un *obiect* pe care putea să-l folosească pentru a obține satisfacție personală.

Ce își dorea mama lui Elizabeth, ceea ce nu reușise în propria ei viață, era să aibă avere. Voia ca Elizabeth să se căsătorească cu un bărbat bogat.

ELIZABETH: *M-a învățat să arăt bine și să fiu o prezență încântătoare. Acesta a fost prețul iubirii ei pentru mine. M-a învățat să mă prezint bine în fața lumii. Mă ducea la cumpărături. Mă îmbrăca asemenea unei păpuși. Dar, după ce terminam cumpărăturile, iar oamenii din jur plecau la casele lor, mă ignora complet. Nu mai eram relevantă pentru ea.*

După cum știm, Elizabeth a îndeplinit aspirațiile mamei ei. S-a căsătorit cu un om bogat. E soție de director. El se așteaptă ca ea să arate bine și să fie o prezență încântătoare în public. Când nu este nimeni în jur, o ignoră.

Dustin, bărbatul care se îndrăgostește mereu de femei indisponibile, a avut o mamă bună în aparență. Mama sa a făcut lucrurile ca la carte. I-a luat lui Dustin cele mai bune jucării, cele mai bune haine, l-a trimis la cele mai bune școli și în cele mai bune vacanțe. Cu toate acestea, răceala era evidentă. Mama lui Dustin era un avocat de succes. Își construise o carieră pe vremea când mai rar se întâlneau femei de succes în profesii publice. Își concentrase atenția asupra muncii ei. Acasă era distantă și preocupată de sine.

Deși nu voia să recunoască acest lucru față de ea însăși, mama lui Dustin îl considera pe acesta o pacoste, un copil ale cărui solicitări îi distrăgeau atenția de la chestiunile cu adevărat importante.

În plus, chiar nu era o femeie care să radieze căldură. Îi era greu să-şi exprime afecţiunea, chiar şi faţă de oamenii pe care îi aprecia mai mult decât îl aprecia pe Dustin. În sufletul ei, dădea vina pe Dustin pentru lipsa ei de sentimente faţă de el. Nu era vina *ei* că el nu-i stârnea afecţiunea.

Dustin a crescut cu o durere în suflet legată de absenţa unei mame grijulii şi atente. Şi-a ascuns durerea în spatele unui zid de furie, ceea ce constituie un exemplu de Contraatac ca stil de *coping*, discutat în capitolul 4. La suprafaţă, el pare un băieţel răzgâiat.

Ca adult, Dustin îşi reactivează capcana Deprivării Emoţionale în cadrul numeroaselor sale idile cu femei indisponibile. Trece dintr-o relaţie destinată eşecului în alta. În mod inevitabil, fiecare femeie îl frustrează, iar Dustin devine din ce în ce mai insistent. Într-un sfârşit, Dustin este mereu cel părăsit.

DUSTIN: *Înainte să încep psihoterapia, nu înţelegeam că eram prins în această capcană. Credeam de fiecare dată că pur şi simplu se întâmplase să mă îndrăgostesc de o femeie care, din întâmplare, era inaccesibilă.*

Deşi mama sa l-a supus deprivării emoţionale, Dustin a avut noroc în altă privinţă. Tatăl său era o persoană iubitoare. Dacă n-ar fi fost relaţia cu tatăl său, Dustin ar fi refuzat pentru totdeauna apropierea de semenii săi. Dragostea tatălui său l-a ajutat să se vindece parţial de suferinţa provocată de mama sa, astfel încât capcana nu s-a dezvoltat până la capăt. Dustin a fost capabil să formeze şi alte relaţii sănătoase în afara familiei.

Capcana lui Dustin are efecte limitate în viaţa sa de adult. El nu crede că *nimeni* nu-i oferă afecţiune — doar e clar că femeile de care se îndrăgosteşte nu-i oferă aşa ceva. Dustin are multe relaţii personale satisfăcătoare. Are mulţi prieteni, bărbaţi şi femei, cărora le mărturiseşte nenorocul său în dragoste.

Cazul lui Dustin ilustrează importantul rol jucat de tată în primii ani de viaţă ai copilului. Dacă mama nu-i oferă afecţiune

copilului, însă tatăl da, acesta poate deveni o sursă de lumină benefică în întunericul vieții psihice a copilului neiubit. Dragostea tatălui poate remedia parțial deprivarea emoțională a copilului. Cu puțin noroc, tatăl va simți că mama nu e suficient de afectuoasă și își va asuma o mai mare responsabilitate în a-i oferi copilului hrana emoțională de care are nevoie. După cum ne-a spus Dustin: „Tatăl meu m-a ajutat să-mi păstrez speranța în bunătatea lumii". La fel, copiii care au un tată rece, dar o mamă iubitoare ar putea să resimtă deprivarea emoțională în anumite relații din viața lor de adult, dar nu în toate. De exemplu, fetițele cu tați distanți ar putea să-și reactiveze capcana deprivării în relațiile de dragoste cu bărbații, dar nu în alte tipuri de relații.

Uneori durează până ne dăm seama că un pacient suferă de Deprivare Emoțională. Spre deosebire de celelalte capcane, în care părintele *face* ceva ce îi dăunează copilului, deprivarea emoțională rezultă din *absența* unor comportamente de îngrijire și afecțiune. Criticile constante ce dau naștere capcanei Deficienței sau dominarea ce dă naștere capcanei Subjugării sunt comportamente foarte vizibile. Părintele comite acțiuni pe care copilul și le amintește. Dar deprivarea emoțională nu operează la fel. Deprivarea emoțională se trage din ceva ce *lipsește*, ceva ce copilul nu a cunoscut niciodată.

Deprivarea emoțională, prin urmare, reprezintă o capcană dificil de identificat. Dacă nu ați trecut prin situații extreme de neglijare, e nevoie de mai multă autocunoaștere pentru a descoperi dacă ați fost supus deprivării. Veți putea recunoaște capcana răspunzând la întrebări precum: „M-am simțit apropiat de mama, am simțit că mă înțelege, m-am simțit iubit, am iubit-o pe mama, mi-a oferit căldură sufletească și afecțiune, puteam să-i spun ce simțeam, putea să-mi dea ce aveam nevoie?"

În psihoterapie, multe persoane cu capcana Deprivării Emoționale încep prin a spune: „Eu am avut o copilărie normală. Mama mea era mereu alături de mine". Dustin a început ședințele de psihoterapie spunând: „Mama mi-a dat totul. Am avut tot ce mi-a

trebuit". Cu toate acestea, atunci când persoanele cu această capcană îşi descriu relaţiile prezente şi trecute, ceva nu se potriveşte. Apare un tipar îngrijorător. Există un sentiment de detaşare. Fie persoana este hipersensibilă la deprivare, fie are o furie cronică. De-abia când discutăm trecutul, înţelegem originea problemelor. Deşi Deprivarea Emoţională este una dintre capcanele cel mai des întâlnite, este printre cele mai greu de depistat.

RELAŢIILE DE DRAGOSTE

În cultura noastră, relaţiile de dragoste sunt de obicei relaţiile ce presupun cea mai multă apropiere. Din acest motiv, unele persoane care suferă de Deprivare Emoţională evită cu totul relaţiile de dragoste sau le acceptă doar pentru perioade scurte de timp. Acesta este un comportament tipic pentru Fugă, ca stil de *coping*. Cu toate acestea, dacă sunteţi dispus să intraţi într-o relaţie de dragoste şi nu vă izolaţi, capcana dumneavoastră se va manifesta probabil cu cea mai mare forţă în cadrul acestor relaţii.

Este posibil să aveţi, la fel ca Jed, o istorie întreagă de relaţii încheiate în momentul în care partenerul începe să se apropie prea mult de dumneavoastră. Vă găsiţi cu uşurinţă motive pentru a pune punct relaţiei. Sau, la fel ca Dustin, vă apăraţi de prea multă intimitate alegând parteneri indisponibili. Sau, precum Elizabeth, vă alegeţi un partener disponibil, însă distant şi lipsit de afecţiune. Oricum aţi proceda, rezultatul este acelaşi. Vă puneţi din nou în situaţii de deprivare emoţională, imitând deprivarea emoţională din copilărie.

Următorul tabel include semnalele de pericol ce pot apărea la începuturile unei relaţii de dragoste. Aceste semnale vă arată că sunteţi pe cale să repetaţi tiparul şi să intraţi într-o relaţie cu o persoană ce nu vă oferă afecţiune.

SEMNALE DE PERICOL LA ÎNCEPUTURILE UNEI RELAȚII DE DRAGOSTE

1. Partenerul nu mă ascultă.
2. Vorbește doar el/doar ea.
3. Nu-i face mare plăcere să mă atingă sau să mă sărute.
4. Este disponibil/ă doar din când în când.
5. Este rece și distant/ă.
6. Dumneavoastră sunteți mai interesat să vă apropiați de persoana respectivă decât ea de dumneavoastră.
7. Nu vă sprijină când vă simțiți vulnerabil.
8. Cu cât este mai puțin disponibil/ă, cu atât mai *obsedat* deveniți.
9. El/ea nu vă înțelege sentimentele.
10. Oferiți mai mult decât primiți.

Când apar mai multe semnale deodată, trebuie să ieșiți din relație *neapărat* — mai ales dacă resimțiți o mare atracție. Capcana de care suferiți s-a reactivat din plin.

Știm că nu vă este ușor să urmați acest sfat. Vă doriți cu toată ființa să fiți în relația respectivă. Așa i s-a întâmplat și lui Dustin. Dustin a început să iasă cu Christine în timp ce urma ședințele de psihoterapie. Christine era frumoasă; lucra ca manechin în New York. Pe lângă Dustin, îi făceau curte mulți alți bărbați. Deși știa că nu are nicio șansă, Dustin a tot insistat. Capcana îl făcea să lupte cu disperare pentru păstrarea relației. Am observat evoluția întregului proces, din momentul în care Christine a fost de acord să-și petreacă un weekend împreună la vila lui de la țară până la refuzul ei final de a se mai întâlni cu el și de a-i răspunde la telefoanele insistente.

Chiar dacă vă alegeți un partener potrivit, care vă oferă afecțiune, trebuie să evitați anumite capcane ce pot apărea pe parcursul relației.

CAPCANELE DEPRIVĂRII EMOȚIONALE ÎN CADRUL UNEI RELAȚII

1. Nu-i spuneți partenerului de ce aveți nevoie, apoi sunteți dezamăgit că nu vă sunt împlinite aceste nevoi.
2. Nu-i spuneți partenerului ce simțiți, apoi sunteți dezamăgit că nu vă înțelege.
3. Nu vă dați voie să fiți vulnerabil/ă astfel încât partenerul dumneavoastră să aibă ocazia să vă protejeze sau să vă îndrume.
4. Vă simțiți deprivat, însă nu spuneți nimic. Purtați ranchiună din acest motiv.
5. Deveniți furios şi aveți pretenții din ce în ce mai mari.
6. Vă acuzați constant partenerul că nu-i pasă suficient de dumneavoastră.
7. Deveniți distant şi inabordabil.

Uneori vă înrăutățiți deprivarea prin *sabotarea* relației. Deveniți hipersensibil la semnele ce indică o posibilă neglijare. Vă aşteptați ca iubitul/iubita să vă citească gândurile şi să vă îndeplinească nevoile ca prin minune. Cu toate acestea, după cum vom discuta mai târziu, deşi unele persoane Contraatacă prin pretenții exagerate, majoritatea nu cer ceea ce vor. Probabil nu v-a dat prin minte să vă exprimați nevoile. Nu cereți ce vă doriți, apoi vă simțiți rănit şi vă retrageți sau vă înfuriați atunci când nu vă sunt împlinite nevoile emoționale.

PRETENȚIILE EXAGERATE ÎNTR-O RELAȚIE

Unele persoane prinse în capcana Deprivării Emoționale folosesc metoda *Contraatacului*; compensează pentru sentimentele de deprivare prin ostilitate şi pretenții exagerate exce-sive.

Aceste persoane sunt *narcisiste*. Se poartă de parcă *ar avea dreptul* să le fie satisfăcute toate doleanțele. Cer mult, iar de multe ori primesc mult din partea persoanelor care le devin parteneri intimi.

Jed se comportă așa. Oricât de multă îngrijire ar primi din partea unei femei, el simte în continuare că nevoile sale nu sunt împlinite. Și totuși, în loc să arate că este rănit sau că se simte respins fiindcă nu primește suficient, el devine *furios*. Elizabeth, în schimb, care este și hipersensibilă când se simte ignorată sau desconsiderată, nu spune *nimic* cu privire la nevoile ei emoționale. Jed și Elizabeth ilustrează două stiluri diferite de *coping* (ajustare) în situația Deprivării Emoționale: furia și pretențiile exagerate ale lui Jed sunt caracteristice pentru stilul de *coping* prin Contraatac, iar tăcerea lui Elizabeth este caracteristică pentru stilul de *coping* prin Capitulare.

De ce devin unele persoane narcisiste ca reacție la Deprivarea Emoțională? Răspunsul ține de o combinație între capcana Deprivării Emoționale și cea a Revendicării Drepturilor Personale. Deși nevoile lor *emoționale* nu au fost împlinite în copilărie, persoanele narcisiste au învățat să combată sentimentul de deprivare prin exacerbarea pretențiilor de a le fi împlinite alte nevoi, mai *superficiale*.

De exemplu, e posibil să fiți foarte exigent în legătură cu ce mâncați, cum vă îmbrăcați, ce prieteni aveți sau încotro vă îndreptați. Deveniți exigent în legătură cu lucrurile *exterioare*. Sunteți exigent în legătură cu orice, cu excepția adevăratului obiect al dorințelor dumneavoastră, și anume hrana emoțională. Din păcate, aceste pretenții materiale nu sunt un bun înlocuitor pentru dragoste și înțelegere și, prin urmare, nu vă simțiți satisfăcut. Continuați să vreți recompense materiale, fără să ajungeți la nevoia de bază, și nu sunteți *niciodată* satisfăcut.

În copilărie, nu ați fost lăsat să vă exprimați nevoile emoționale. Mama dumneavoastră (probabil) nu a reacționat. Însă, dacă v-a permis să cereți alte lucruri, măcar ați găsit în acest fel un

mod de a obține *ceva*. Așa i s-a întâmplat lui Dustin. Deși mama sa era rece față de el, îi împlinea alte nevoi. Îi făcea cadouri scumpe, astfel încât Dustin a învățat să-și revendice drepturile la nivel material. Spre deosebire de Dustin, unii copii sunt neglijați atât emoțional, cât și material. La orice apelează, au parte numai de deprivare. Aceşti copii de obicei abandonează căutarea și învață să nu se mai aştepte la nimic (vezi Capitularea ca stil de *coping*).

Relația cu un narcisist suferă de o lipsă de *autenticitate*. Apropierea, chiar și de cei dragi, rămâne superficială. Dacă așa sunteți și dumneavoastră, resimțiți un fel de disperare văzând cât de superficiale sunt relațiile dumneavoastră. Momentele de apropiere de ceilalți au o notă de falsitate, întrucât nu vă exprimați nevoile cele mai importante, și anume cele emoționale.

Următoarea listă pune în evidență pașii ce trebuie urmați pentru a depăși capcana Deprivării Emoționale.

SCHIMBAREA CAPCANEI DEPRIVĂRII EMOȚIONALE

1. Înțelegeți-vă starea de deprivare din copilărie. Simțiți deprivarea emoțională a copilului dumneavoastră interior.
2. Monitorizați-vă sentimentele de deprivare din relațiile actuale. Recunoașteți-vă nevoile de îngrijire, de empatie și îndrumare.
3. Reevaluați-vă relațiile trecute și identificați tiparele recurente. Faceți o listă cu pericolele de evitat pe viitor.
4. Evitați partenerii reci, față de care resimțiți o mare atracție.
5. Când găsiți un partener care este generos din punct de vedere emoțional, dați acestei relații o șansă să se dezvolte. *Exprimați-vă* nevoile. Împărtășiți-vă *vulnerabilitatea* cu partenerul dumneavoastră.
6. Încetați să mai dați vina pe partener și să solicitați să vi se îndeplinească nevoile.

Să explorăm fiecare pas în detaliu.

1. Înțelegeți-vă starea de deprivare din copilărie. Simțiți deprivarea emoțională a copilului dumneavoastră interior. Înțelegerea este întotdeauna primul pas. Trebuie să vă împăcați cu adevărul celor întâmplate în copilăria dumneavoastră. După cum am mai spus, uneori este mai greu de găsit adevărul în această capcană prin comparație cu celelalte. Este posibil să nici nu știți că ați fost lipsit de căldură sufletească.

Când a venit la noi, Jed știa că fusese lipsit de dragoste. Asemenea deprivare evidentă este ușor de recunoscut. Încă de la începutul psihoterapiei, Jed a fost capabil să-și readucă în minte imagini ale neglijării din copilărie — când era singurul copil a cărui mamă nu era prezentă la diverse evenimente importante din viața sa, cum ar fi primirea diplomei de cercetaș sau absolvirea liceului sau a facultății. Și-a adus aminte cum trebuia să-i falsifice semnătura mamei pe carnetul de note, întrucât aceasta nu se obosea să le semneze.

Jed a accesat cu ușurință furia legată de deprivarea trăită, dar nu i-a fost ușor să resimtă durerea asociată ei (ceea ce este tipic pentru stilul de *coping* prin Contraatac). Pe de altă parte, Elizabeth își accepta durerea legată de singurătatea din copilărie (tipic pentru Capitulare). Mai greu îi era să-și acceseze furia. Puteți simți atât furie, cât și durere în legătură cu deprivarea emoțională. După cum vom vedea, e important să încercați să le simțiți pe amândouă.

Pentru Dustin și Elizabeth, înțelegerea trecutului a fost mai dificilă. Au parcurs un proces mult mai subtil. De fapt, suntem de părere că există trei tipuri diferite de deprivare emoțională. E util să le clasificăm în acest fel, pentru a vă ajuta să înțelegeți ce vi s-a întâmplat în copilărie. Este posibil să fi suferit de deprivare într-una dintre aceste situații, dar nu în toate trei.

TREI TIPURI DE DEPRIVARE EMOȚIONALĂ

1. Deprivare de îngrijire
2. Deprivare de empatie
3. Deprivare de protecție

Fiecare tip de deprivare se referă la un alt aspect al iubirii. Îngrijirea se referă la *căldură emoțională*, atenție și afecțiune fizică. V-au ținut în brațe părinții, v-au legănat? V-au alinat și v-au susținut emoțional? Și-au petrecut timpul cu dumneavoastră? Vă îmbrățișează și vă sărută când vă reîntâlniți în prezent?

Empatia înseamnă a avea pe cineva care vă *înțelege* și vă *validează* sentimentele. Părinții dumneavoastră v-au înțeles? Erați pe aceeași lungime de undă? Puteați să le mărturisiți problemele dumneavoastră? Vă ascultau cu interes atunci când le vorbeați? Își împărtășeau sentimentele cu dumneavoastră? Puteau să comunice cu dumneavoastră?

În fine, *protecția* se referă la oferirea de *putere, direcție* și *orientare*. A existat o persoană căreia să-i cereți sfatul în copilărie și care să vă ofere sprijin și adăpost? V-a purtat cineva de grijă, v-a făcut să vă simțiți *în siguranță*?

Jed a trăit o stare de deprivare în toate aceste trei domenii. A fost atât de afectat, încât, ca adult, nu putea nici să ofere, nici să primească îngrijire, empatie sau protecție. Pentru Elizabeth și Dustin, situația era mai complicată.

Dustin s-a simțit *protejat* de mama sa, căreia putea să-i ceară o părere rațională, la obiect. De asemenea, avea convingerea aproape magică a faptului că renumele și averea familiei sale îl vor scuti de orice problemă. Însă mama lui Dustin nu era nici afectuoasă, nici empatică. Cu toate acestea, tatăl său a fost iubitor și empatic, ceea ce l-a ajutat să se vindece de problemele provocate de mama sa și să slăbească din forța capcanei.

În aparență, Elizabeth a primit multă dragoste și afecțiune în copilărie. I-a fost ușor să ne povestească scene cu mama ei sărutând-o și îmbrățișând-o. Iată o amintire tipică: „Stau pe genunchii mamei mele. Suntem la o petrecere. Port o rochie drăguță. Mă simt frumoasă și specială". După cum sugerează superficialitatea acestei imagini, dragostea mamei ei era una falsă. Se întâmpla doar când erau oameni în jur. De fapt, Elizabeth a fost și ea lipsită de îngrijire. Însă, precum Dustin, s-a simțit protejată în copilărie; de fapt,

probabil că a asimilat *prea multe* sfaturi și *prea multă* îndrumare din partea mamei ei. Cu toate acestea, Elizabeth a trăit o stare de deprivare de empatie. De exemplu, ne-a povestit următorul lucru în timpul psihoterapiei:

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce se întâmplă acum?*
ELIZABETH (cu ochii închiși)*: Sunt cu mama la o petrecere aniversară. Mama îmi spune să mă duc să o pup pe una dintre fetițe. Îi spun mamei că nu-mi place fetița respectivă. Dar mama vrea ca mie să-mi placă de ea și-mi spune: „Prostii, sigur că îți place".*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te simți?*
ELIZABETH: *Ca și cum aș fi invizibilă.*

Mama lui Elizabeth nu i-a *oglindit* sentimentele. Nici nu știa și nici nu-i păsa de ce simțea Elizabeth.

Primul pas către înțelegerea deprivării din copilărie este crearea unor imagini. Așezați-vă într-un loc liniștit și îngăduiți unor imagini din copilărie să vă revină în minte. Retrăiți amintirile din plin, cu toate emoțiile pe care le-ați simțit la momentul respectiv. Retrăiți-le, apoi analizați-le. Generați imagini pentru fiecare părinte. Precum în cazul lui Dustin, un părinte poate să repare ce a stricat celălalt. Includeți-i în amintiri și pe ceilalți membri ai familiei, astfel încât să aveți o imagine completă.

2. *Monitorizați-vă sentimentele de deprivare din relațiile actuale. Recunoașteți-vă nevoile de îngrijire, de empatie și îndrumare.* Conștientizați-vă sentimentele de deprivare din prezent. Învățați-vă să *observați* când vi se reactivează capcana. Este posibil să fie vorba de momente când vă simțiți desconsiderat, singur, golit de sentimente sau neînțeles de nimeni. Poate vă simțiți trist că partenerul dumneavoastră nu este disponibil ori este rece și neimplicat. Poate sunteți supărat că trebuie să fiți mereu cel puternic, cel care are grijă de partener și că partenerul dumneavoastră nu are grijă de dumneavoastră în schimb. Orice trăire puternică de

deprivare poate servi drept semnal că vi se reactivează capcana şi că e nevoie să vă gândiţi cu atenţie la ceea ce se întâmplă în prezent.

Este important să vă daţi voie să simţiţi toate emoţiile care se declanşează odată cu capcana. Încercaţi să nu vă blocaţi anumite trăiri. Explorați tot spectrul emoţiilor pe cât posibil.

Puteţi folosi tehnica imageriei pentru a vă conecta mai bine la sentimentele dumneavoastră. Când are loc un eveniment în viaţa dumneavoastră care vă provoacă intense sentimente de deprivare, retrăiţi evenimentul prin imagerie. Lăsaţi-vă sentimentele să iasă la suprafaţă. Acceptaţi-vă nevoia de îngrijire, empatie şi protecţie. Apoi legaţi această imagine de o imagine din trecut când eraţi copil şi aţi avut aceleaşi trăiri. Dacă alternaţi imaginile din prezent şi trecut în acest fel, veţi putea înţelege mai bine cum retrăiţi deprivarea din trecut în relaţiile actuale.

Dustin a făcut următorul exerciţiu de imagerie în cadrul unei şedinţe de psihoterapie. Ne-a descris un incident cu Christine ce îl supărase foarte mult. Erau deja despărţiţi şi s-au reîntâlnit din întâmplare la o petrecere. L-am rugat pe Dustin să-şi aducă în minte o imagine a lui Christine.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce vezi?*

DUSTIN: *O văd pe Christine. E în mijlocul imaginii, îmbrăcată în alb — ca în reclama aceea din revistă. Arată ca de gheaţă şi pare perfectă.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Tu unde eşti?*

DUSTIN: *Sunt pe partea cealaltă a geamului. Încerc să-i spun ceva, dar nu mă poate auzi prin geam. Nu reuşesc să o fac să se uite la mine. Îi fac semn cu mâna şi strig tare, dar nu mă aude prin geam.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Spune-mi ce simţi.*

DUSTIN: *Mă simt singur.*

L-am rugat apoi pe Dustin să-şi aducă în minte o imagine dintr-un moment când s-a mai simţit aşa, în copilărie. Şi-a adus

aminte de mama lui: „O văd citind pe canapea și merg tiptil prin partea cealaltă a camerei, fiindcă știu că s-ar supăra pe mine dacă aș deranja-o când citește".

3. *Reevaluați-vă relațiile trecute și identificați tiparele recurente. Faceți o listă cu pericolele de evitat pe viitor.* Faceți o listă cu cele mai importante relații din viața dumneavoastră. Poate fi vorba de iubiți, rude sau prieteni. Gândiți-vă ce nu a mers bine în fiecare dintre aceste relații. Persoana respectivă nu a putut sau nu a vrut să vă îndeplinească nevoile? Ați îndepărtat-o prin pretențiile dumneavoastră constante, arătându-vă nemulțumit chiar și atunci când dorințele vă erau satisfăcute? V-ați plictisit să fiți cu cineva care vă trata frumos? Relația a fost mai satisfăcătoare decât ați vrut să recunoașteți în momentul respectiv?

Făcându-și această listă, Dustin și-a dat seama imediat ce tipare urmărea. A văzut cum, în cazul fiecărei femei de care fusese atras, existau indicii clare *încă de la început* că nu era disponibilă într-un fel sau altul. Desigur, Dustin ignorase indiciile de fiecare dată. A suferit când și-a dat seama, pe parcursul psihoterapiei, că cele mai intense relații de dragoste pe care le trăise erau oricum sortite eșecului.

Tiparul ce a reieșit din lista lui Elizabeth a fost că ea dăruia mult tuturor, dar primea foarte puțin în schimb. Pe de altă parte, Jed era nemulțumit de toate femeile din viața lui, oricât de mult ar fi primit din partea lor. În felul său critic caracteristic, ne-a spus că este „o listă a femeilor care au fost o sursă permanentă de dezamăgire". Care este principiul unificator al listei dumneavoastră? Ce capcane ar trebui să evitați?

4. *Evitați partenerii reci, față de care resimțiți o mare atracție.* Regula este simplă, însă este greu de urmat. *Nu vă implicați în relații cu parteneri ce vă provoacă deprivare emoțională.* Regula este atât de greu de urmat, întrucât este vorba exact de partenerii care vă atrag cel mai mult. Noi le dăm pacienților noștri următoarea regulă

generală: când întâlniți pe cineva față de care resimțiți o mare chimie, evaluați nivelul atracției pe o scală de la 0 la 10. Dacă nivelul este de 9 sau 10, *gândiți-vă de două ori dacă e bine să intrați într-o relație cu persoana respectivă.* Uneori, aceste relații ajung să meargă bine, după mult tumult la început. De cele mai multe ori însă, chimia pe care o resimțiți vine din capcanele mentale pe care vi le declanșează, nu din acele calități care ar transforma-o într-o relație de durată.

Nu spunem că trebuie să vă mulțumiți să vă petreceți restul vieții cu un partener față de care aveți o atracție de nivelul 0–5. Trebuie să existe *o doză* de chimie pentru ca relația să funcționeze. Însă, dacă există *doar* atracție romantică și atât, aproape sigur nu va funcționa pe termen lung. Sunt o grămadă de persoane de nota 6, 7 sau 8 în lumea asta largă. Una dintre ele vă poate aduce satisfacția profundă de a avea o relație intimă, plină de afecțiune, poate pentru prima dată în viața dumneavoastră.

5. *Când găsiți un partener care este generos din punct de vedere emoțional, dați acestei relații o șansă să se dezvolte. Exprimați-vă nevoile. Împărtășiți-vă vulnerabilitatea cu partenerul.* Când intrați într-o relație sănătoasă, dați-i o șansă să funcționeze. De multe ori, persoanele cu această capcană mentală se simt plictisite și nesatisfăcute într-o relație sănătoasă și vor să se despartă. Nu faceți așa și dumneavoastră, chiar dacă vi se pare că relația nu e cine știe ce. Poate doar aveți nevoie să vă obișnuiți cu situația neobișnuită de a vă vedea nevoile emoționale împlinite.

După eșecul cu Christine, Dustin a început o relație cu o tânără pe nume Michelle, afectuoasă și grijulie. Inițial, Dustin a fost *foarte* atras de ea, însă nu pentru mult timp. Pe măsură ce relația se dezvolta, chimia resimțită de Dustin începea să se risipească. A început să ne spună că se plictisise de Michelle, că nu-l mai atrăgea și că poate relația era o mare greșeală. Ne-am păstrat totuși speranțele. Se întâmplau și lucruri pozitive între ei doi. Dustin o lăsa pe Michelle să aibă grijă de el. Deși Dustin se gândea să încheie relația, noi eram convinși că ar putea totuși să funcționeze.

Optimismul nostru a fost motivat de câteva semnale pozitive. În primul rând, Dustin se simțise atras de Michelle *la un moment dat*. Nu credem că poți să creezi chimie acolo unde nu a fost nimic la început. Dar, dacă a existat măcar un grad mediu de chimie, atunci merită să încerci să-l recuperezi dacă începe să se piardă. Merită efortul să încerci să rezolvi problemele din relație, în speranța că atracția va reapărea. Uneori e nevoie să vă îngăduiți să aveți o legătură autentică cu partenerul dumneavoastră, să vă arătați vulnerabil și să vă exprimați dorințele.

Pe măsură ce discutam în cadrul ședințelor de psihoterapie, Dustin începea să realizeze că, de fapt, el nu era neapărat plictisit de Michelle, ci mai curând iritat. Era supărat ca ea nu-i oferea ce îi trebuia lui. Evident, Dustin *nu-i spunea* lui Michelle care erau nevoile sale. Acesta este un tipar des întâlnit printre persoanele cu Deprivare Emoțională. Țineți secret ceea ce vă doriți, după care vă supărați că nu primiți ce vreți. Ținându-vă nevoile secrete, de fapt capitulați în fața capcanei. Vă asigurați în acest fel că nevoile dumneavoastră nu vor fi împlinite, chiar *și* alături de un partener iubitor. Dacă aveți un partener care vă oferă dragoste, spuneți-i de ce aveți nevoie. Lăsați-l să aibă grijă de dumneavoastră, să vă protejeze și să vă înțeleagă.

Înțelegem că ar putea să vi se facă frică. Acest lucru presupune să vă arătați *vulnerabilitatea* în fața partenerului. Până acum ați depus multe eforturi pentru a face exact invers, pentru a vă face invulnerabil cu scopul de a vă apăra de dezamăgiri. Ați avut motive suficiente în copilărie. De atunci încoace probabil că ați avut motivele dumneavoastră pentru a păstra acest zid într-o relație intimă. Dar întrebați-vă: „E altfel de această dată? Pot să am încredere în această persoană?" Dacă răspunsul este da, poate că ar merita să vă asumați riscul.

6. *Încetați să mai dați vina pe partener și să solicitați să vi se îndeplinească nevoile.* După cum spunea Dustin: „Sunt din ce în ce mai furios. Ajung într-un moment în care nu simt *altceva* decât furie și

o cert pe Michelle întruna". Nu păstrați ranchiună. Exprimați-vă deschis nevoile față de partener. Când sunteți supărat, spuneți-i cum vă simțiți. Faceți acest lucru pe un ton calm, fără acuzații. În spatele furiei e durere, e vulnerabilitate. Spuneți-i partenerului acest lucru. Dacă îi arătați doar latura furioasă, cu cerințe imperative, îl veți îndepărta de dumneavoastră și îi va fi mai greu să vă îndeplinească nevoile. Să fiți plin de furie și să veniți cu cerințe absolutiste, acestea țin de un comportament autosabotor. Aproape *niciodată* nu vă ajută să vă simțiți mai bine — situația doar se va înrăutăți.

Ce v-am spus aici ține de comunicare. Dacă vreți ca o relație să meargă, trebuie să fiți dispus să vă exprimați gândurile și sentimentele față de partener. Trebuie să vă autodezvăluiți. Trebuie să creați legături.

PERSPECTIVA SCHIMBĂRII

Schimbarea nu e ușoară. După cum am mai spus, ține de dumneavoastră. Într-o mare măsură, schimbarea ține de cât de mult vă străduiți și insistați. Capcana Deprivării Emoționale nu va dispărea imediat. Trebuie să o deconstruiți treptat — să o înfruntați de fiecare dată când se ivește. Trebuie să vă implicați total în combaterea capcanei — cu gândurile, sentimentele și comportamentele dumneavoastră.

Din păcate, cu cât mai deprivat emoțional ați fost în copilărie, cu atât mai mult va trebui să vă străduiți ca adult. E încă una dintre nedreptățile vieții. Dacă ați trecut prin experiențe traumatice în copilărie, s-ar putea să aveți nevoie de ajutor specializat. Ultimul capitol din această carte vă explică unde puteți găsi ajutorul de care aveți nevoie.

Lui Jed i-au fost necesare mai multe ședințe de psihoterapie pentru a se schimba. I-a venit foarte greu să-și arate *vulnerabilitatea* în fața persoanelor din viața sa și în fața noastră. Crezuse

întotdeauna că mai bine ar fi pierdut totul decât să-şi asume acest risc. Armura care îl protejase atât de bine în copilărie devenise închisoarea lui acum, izolându-l de legături autentice şi intime.

Jed resimțea cu uşurință furia din trecut, însă îi era greu să resimtă şi durerea. Simțea mai curând furie decât durere şi doar furia şi-o exprima. Jed nu se vedea niciodată responsabil pentru *crearea* unor relații. Se concentra mereu doar pe felul în care cealaltă persoană îl dezamăgea şi nu-l făcea *pe el* să se simtă bine.

La început aceasta a fost tema psihoterapiei. Am discutat despre cum îl dezamăgeam, cum nu-l ajutam, cum sigur există alte tipuri de psihoterapie mai bune pentru el. Dar ceva l-a făcut să rămână în terapie. Într-un fel îşi dădea seama că, dacă ar fi plecat, n-ar fi făcut altceva decât să se îndrepte spre încă o relație insignifiantă şi pe termen scurt. A început să exprime durerea pe care o resimțea în legătură cu singurătatea sa.

JED: *Beam o cafea pe bulevard şi pe lângă mine a trecut un cuplu. Bărbatul o ținea pe femeie de talie şi o privea. E greu de descris, dar în momentul acela mi-am amintit o scenă din trecut când mama m-a luat în brațe şi m-a îmbrățişat, iar atunci mi-a venit să plâng.*

Jed a început să-şi arate vulnerabilitatea şi durerea în fața altora. Pentru prima dată în viața sa, se află într-o relație ce durează de mai mult de şase luni, fiind cu o tânără numită Nicole.

În decursul psihoterapiei, Elizabeth s-a despărțit de Josh, soțul ei. Deşi nu am încercat să-i influențăm decizia, am susținut-o în acest sens. Credem că, dacă eşti nefericit într-o relație şi nu există şanse de îmbunătățire, ar trebui să te desparți. Elizabeth a încercat multă vreme să-şi îmbunătățească relația cu Josh, însă în zadar. Dacă n-ar fi plecat, ar fi rămas frustrată şi nemulțumită toată viața. Josh nu o iubea suficient pentru a se schimba.

După divorț, Elizabeth a repetat tiparul de încă două ori cu alți bărbați reci şi distanți. „E ca şi cum a trebuit să trec din nou

prin aceeaşi experienţă pentru a învăţa să o recunosc", ne-a spus ea. Încă e atrasă de bărbaţi narcisici, însă acum face faţă atracţiei. Recent a început o relaţie cu Mark. Este prima relaţie în care nu doar oferă dragoste, ci şi primeşte. După cum ne-a zis: „Îl las pe Mark să aibă grijă de mine. E ciudat că trebuie să învăţ cum să *primesc*, dar chiar asta se întâmplă. Învăţ cum să primesc".

Dustin a rămas alături de Michelle. S-au căsătorit şi au un copil. Şi-a descris viaţa în felul următor într-una dintre ultimele noastre şedinţe:

DUSTIN: *Mai există momente când mă simt nesatisfăcut, ca şi cum tot ceea ce am nu ar fi suficient. Dar în majoritatea timpului simt că nu mai sunt singur. Mă uit în jur, văd că Michelle şi copilul sunt alături de mine şi-mi aduc aminte brusc că nu mai sunt singur.*

9

„Nu-mi găsesc locul nicăieri". Capcana Izolării Sociale

DEBRA: 25 DE ANI. SE SIMTE ANXIOASĂ ŞI INFERIOARĂ ÎN CONTEXTE SOCIALE.

La prima noastră şedinţă, Debra ne-a mărturisit că nu e mulţumită de viaţa sa socială. De când a terminat facultatea, nu prea reuşeşte să întâlnească persoane noi.

DEBRA: *Nu am mai ieşit de şapte luni la vreo întâlnire cu un băiat. N-am întâlnit pe nimeni care să vrea să iasă cu mine.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Unde te întâlneşti tu cu lumea?*
DEBRA: *Asta e şi problema. Nu-mi place deloc să ies în locurile unde aş putea întâlni persoane noi. Sunt foarte timidă. Nu pot să fac conversaţie. Nu mă aştept să-i placă cuiva de mine.*

Ne surprinde faptul că Debra gândeşte astfel, întrucât noi o găsim foarte simpatică. Din nou realizăm că oamenii se comportă diferit cu noi faţă de cum se comportă în contexte sociale. Oamenii sunt mult mai timizi şi stingheri într-un grup.

După cum vom arăta mai târziu, Debra evită majoritatea contextelor sociale, pe motiv că o fac să se simtă anxioasă. Anxietatea

o face „să nu ştie ce să spună" şi ajunge să spună „prostii". Se consideră neatractivă şi nu se aşteaptă ca bărbaţii să fie atraşi sexual de ea. (Iarăşi suntem surprinşi, întrucât Debra e chiar frumuşică.)

Cu lacrimi în ochi, Debra ne spune că uneori se simte ca „o ratată la nivelul interacţiunii între adulţi".

ADAM: 35 DE ANI. SUFERĂ DIN CAUZA SINGURĂTĂŢII.

Încă de la început simţim că Adam pare un pic însingurat. Pare să fie foarte reţinut şi detaşat. Nu reuşeşte să-şi exprime problemele la fel de clar precum Debra, dar şi în cazul lui e vorba de singurătate.

Adam simte că e *diferit* de ceilalţi. „Nu prea îmi găsesc locul nicăieri", îmi spune. Are câţiva prieteni apropiaţi cu care se vede uneori, dar din ce în ce mai rar de-a lungul anilor.

ADAM: *Mă tem că o să rămân complet singur. Nu mă integrez printre colegii de la muncă, iar viaţa mea personală e din ce în ce mai limitată. Mi se pare că nu îmi găsesc locul nicăieri. Mereu mă simt lăsat pe dinafară.*

Adam este capabil de legături apropiate. Până acum au existat în viaţa lui şi iubite, şi prieteni buni. Între timp, nu s-a mai apropiat de alte persoane, iar în afară de serviciu, nu participă la nicio activitate organizată. La fel ca Debra, evită majoritatea situaţiilor sociale şi de grup.

CHESTIONARUL IZOLĂRII SOCIALE

Acest chestionar va evalua capcana Izolării Sociale. Răspundeţi la întrebări folosind următoarea scală de punctaj:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Mă simt foarte stingherit în situațiile sociale.
	2. Simt că sunt plictisitor și neinteresant la petreceri și alte reuniuni. Nu știu niciodată ce să spun.
	3. Persoanele cu care vreau să fiu prieten îmi sunt superioare în anumite privințe (de exemplu: înfățișare, popularitate, avere, statut social, educație, carieră)
	4. Aș prefera să evit majoritatea întrunirilor sociale.
	5. Mă simt neatrăgător – prea gras, prea slab, prea înalt, prea scund, prea urât etc.
	6. Simt că sunt în mod fundamental diferit de ceilalți.
	7. Nu-mi găsesc locul nicăieri. Sunt un singuratic.
	8. Niciodată nu simt că mă integrez într-un grup.
	9. Familia mea era diferită de celelalte familii din jurul nostru.
	10. Nu simt că mă integrez în societate.
	SCORUL TOTAL AL IZOLĂRII SOCIALE: (Adunați punctele de la întrebările 1–10)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.

30–39 Moderat. Această capcană vă pune *anumite* probleme în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA IZOLĂRII SOCIALE

Sentimentul primordial este cel de singurătate. Vă simțiți izolat de societate pentru că sunteți *indezirabil* sau *diferit*. Acestea sunt cele două tipuri de izolare socială. Desigur, de multe ori ele se combină şi le trăiți pe amândouă.

Debra aparține primei categorii. Se simte inferioară în situațiile sociale, trăind, în consecință, o stare intensă de *anxietate* socială.

DEBRA: *Sâmbăta trecută am fost invitată la o petrecere şi m-am gândit cu groază la ea toată săptămâna. De ce mă port aşa? Alți oameni de-abia aşteaptă să meargă la o petrecere, iar eu mi-am făcut griji toată săptămâna. Nu m-am putut destinde deloc. Aproape tot timpul îmi venea să plâng.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce îți imaginai că urma să se întâmple?*

DEBRA: *Că o să ajung acolo şi o să fiu agitată şi nu o să ştiu să zic nimic. Că o să mă comport prosteşte. Şi că toți cei de acolo vor fi mai buni decât mine, mai plini de succes şi mai atrăgători, iar eu o să fiu un zero.*

Şi evident că asta s-a întâmplat. Petrecerea a fost un coşmar. De-abia aşteptam să plec acasă, iar când am ajuns în fine acasă, m-am apucat să plâng.

Debra se simte exclusă din cauza unor caracteristici superficiale. Nu e mulțumită de modul în care se prezintă în fața lumii. Cu toate acestea, nu e vorba de capcana Deficienței. Odată ce sparge gheața și se apropie de oameni, Debra se descurcă foarte bine. Se simte bine în relațiile apropiate și, deși nu are un iubit, are mulți prieteni buni. Prieteniile sale o fac să mai uite de sentimentele de inferioritate și singurătate. Izolarea Socială se referă la calitățile *exterioare*; Deficiența se referă la calitățile *interioare*.

Este posibil să fiți prins în ambele capcane — atât Izolare Socială, cât și Deficiență —, capcana principală fiind cea a Deficienței. În acest caz, situația e mai dificilă. Nu sunteți apropiat de multe persoane. Sunteți destul de singur. Oricât de dificilă este Izolarea Socială, combinația dintre Izolarea Socială și Deficiență este mult mai complicată.

Ca într-un cerc vicios, o caracteristică importantă care o face pe Debra să se simtă inferioară este chiar anxietatea socială.

DEBRA: *Când apar în public, știu deja că o să mă simt anxioasă. Este atât de jenant să fii așa speriată. Mă simt prost și îi fac și pe ceilalți să se simtă prost. Imediat ce apar pe undeva, știu că o să fac vreo boacănă într-un fel sau altul. O să spun ceva aiurea sau o să fac ceva greșit. Îmi vine să intru în podea de rușine.*

Debra se compară mereu cu alți oameni. Cineva e mereu mai frumos, mai deștept sau mai interesant decât ea. O mare parte din anxietatea ei este cauzată de incapacitatea de a face conversație. Vrea să se comporte cum trebuie — să vorbească liber, să zâmbească, să râdă și să pună întrebări. Dar e prea inhibată pentru a face aceste lucruri.

DEBRA: *E cu atât mai frustrant cu cât știu că pot să port conversații normale odată ce mă apropii de persoana respectivă. Dar când întâlnesc o persoană necunoscută, nu pot să deschid gura. Îngheț pur și simplu.*

PSIHOTERAPEUTUL: *E ca și cum ai avea trac.*

Genul acesta de anxietate de performanță vă caracterizează. Vă temeți să nu fiți observat cu atenție, evaluat, judecat în mod negativ. Sunteți obsedat de ce cred ceilalți despre dumneavoastră. În funcție de ceea ce considerați că sunt punctele dumneavoastră slabe — înfățișarea fizică, carieră, statut social, inteligență sau abilitatea de a face conversație —, vă temeți să nu fiți dat în vileag ca necorespunzând standardelor.

Anxietatea socială o face pe Debra să se comporte nepotrivit în public. Deşi are bune abilități de socializare atunci când se simte în largul ei, în cele mai multe cazuri este prea agitată pentru a se folosi de ele. Își pierde echilibrul. Se intimidează şi devine mai retrasă. Ei nu se i pare neapărat că este foarte diferită de ceilalți. Simte, în schimb, că este inabilă din punct de vedere social.

Pe de altă parte, problemele lui Adam nu țin de abilitățile sale sociale. De fapt, abilitățile sale sociale sunt foarte bune. El, în schimb, simte că e complet diferit de ceilalți. Sentimentul primordial este cel de izolare. Adam pare mai curând distant decât anxios. Are aerul unei persoane care nu poate fi „atinsă".

ADAM: *Mi se pare că sunt singur şi când sunt în mijlocul unui grup. De fapt, mai ales atunci mă simt singur.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Singurătatea ta devine şi mai evidentă.*

Adam își trăieşte viața de parcă şi-ar face drum prin mijlocul unei mulțimi de persoane necunoscute. Nu-şi găseşte locul nicăieri.

Pentru majoritatea oamenilor, sentimentul de a fi complet diferit este unul dureros. Deşi unii se cred superiori sau se bucură că sunt mai aparte, cei mai mulți găsesc în asta o sursă de nefericire. Majoritatea dintre noi vrem să ne integrăm, iar izolarea ne doare şi ne face să ne simțim singuri. La fel ca Debra, care se simte *respinsă* în contexte sociale, Adam simte un anumit gol interior, o neputință în a se conecta. Situațiile sociale îi stârnesc un sentiment de *izolare*.

PSIHOTERAPEUTUL: *Prin urmare, dacă nu ai vorbit cu nimeni la petrecere, ce ai făcut acolo?*
ADAM: *M-am retras în lumea mea interioară.*

Adam nu este supărat pe ceilalți că îl resping. Mai curând se poate spune că se simte ca un străin. Este diferit. Nu se integrează.

Izolarea socială are multe fațete. Puteți fi ținta tachinărilor și umilirilor. Sau puteți fi un personaj marginal — un singuratic sau un paria. Stați pe margine, nefăcând parte din niciun club sau grup. Sau poate capcana de care suferiți nu este ușor observabilă. Este mai greu de identificat. Socializați după toate regulile, dar în adâncul *inimii vă simțiți tot singur.*

Oricum ar fi, probabil sunteți predispus și la o serie întreagă de simptome psihosomatice. Singurătatea este uneori corelată cu probleme de sănătate privind inima, stomacul, somnul, durerile de cap și depresia.

Iată câteva motive pentru care probabil v-ați simțit nedorit sau diferit în copilărie:

ORIGINILE IZOLĂRII SOCIALE

1. V-ați simțit inferior altor copii din cauza unei trăsături observabile (de exemplu, înfățișarea, înălțimea, bâlbâiala). Ați fost tachinat, respins sau umilit de alți copii.
2. Familia dumneavoastră era altfel decât vecinii dumneavoastră sau alte persoane din mediul apropiat.
3. Simțeați că nu semănați cu ceilalți copii, nici măcar cu cei din propria familie.
4. Erați pasiv în copilărie; făceați ce vi se spunea, dar nu v-ați format niciodată interese sau preferințe personale. Acum vi se pare că nu aveți nimic de spus într-o conversație.

O primă sursă a izolării sociale ține de copilăria petrecută într-o familie care nu semăna cu alte familii. Poate că familia voastră era diferită din anumite puncte de vedere — rasă, etnie,

religie, statut social, nivel educațional, avere. Sau poate că obiceiurile familiei dumneavoastră erau diferite, la fel şi comportamentul social sau tradițiile. Sau poate a fost vorba de o barieră lingvistică. Poate au existat în familia dumneavoastră probleme de sănătate mentală, precum alcoolismul sau schizofrenia. Poate v-ați mutat cu familia din loc în loc, fără să vă stabiliți nicăieri, aşa cum se întâmplă uneori cu familiile de militari.

O altă origine poate să aibă legătură cu dumneavoastră înşivă, cu o trăsătură care vă distingea de alți copii, chiar şi de rudele dumneavoastră. Copiii supradotați trec uneori prin această situație. Interesele lor sunt diferite de cele ale copiilor de aceeaşi vârstă cu ei. Le place mai mult să citească sau să asculte muzică decât să se joace cu alți copii. Poate că ați avut interese atipice pentru un băiat sau o fată, de exemplu, fiind băiat, vă plăcea să vă jucați cu păpuşi, sau, fiind fată, vă plăceau jocurile mai dure, de băieți. Identitatea dumneavoastră sexuală poate să fi fost un alt motiv al izolării — capcana Izolării Sociale se manifestă des în cazul persoanelor homosexuale. Aveați o personalitate mai aparte — erați timid, emotiv, introspectiv, intelectual sau inhibat. Sau poate v-ați dezvoltat într-un ritm mai rapid sau mai lent față de alți copii, din punct de vedere sexual, fizic sau în privința nivelului de inteligență, independență sau abilități sociale.

Ceva legat de dumneavoastră v-a făcut să vă simțiți inferior altor copii. Poate ați fost tachinat sau umilit. Pacienții noştri ne-au spus câteva dintre motivele pentru care au fost ținta unor asemenea atacuri:

SURSELE INDEZIRABILITĂȚII DIN COPILĂRIE ȘI ADOLESCENȚĂ

Din punct de vedere fizic

Gras, scund, înalt, slab, urât, fără putere, cu acnee, cu handicap fizic, cu sâni mici, cu sâni mari, pubertate târzie, nepricepere la sporturi, neîndemânatic, fără sex-appeal.

Din punct de vedere mental

Încet la învățătură, cu dizabilități de învățare, pasionat de citit, bâlbâit, cu probleme emoționale.

Din punct de vedere social

Stângaci în public și cu un comportament nepotrivit, imatur, incapabil să poarte o conversație, ciudat, plictisitor, cam bleg.

Ca urmare a faptului că păreați diferit sau indezirabil, copiii vă excludeau din grupurile lor. Nu se jucau cu dumneavoastră. Vă tachinau și vă umileau. V-ați retras din viața socială pentru a evita să fiți tachinat. Când trebuia să socializați, erați foarte conștient de cum arătați. Ați încetat să vă mai faceți prieteni pentru a evita să fiți respins. V-ați făcut prieteni printre ceilalți copii considerați a fi diferiți, însă vă doreați să faceți parte din grupul copiilor populari. Ați ajuns să vă simțiți din ce în ce mai izolat și singur. Ați început să vă interesați de activități solitare, cum ar fi cititul sau jocurile pe computer. Ați devenit expert în domenii ce nu țineau de sfera socializării, astfel încât să compensați pentru sentimentele de inferioritate.

Este posibil să fi trăit multe dintre experiențele descrise mai sus. Debra a trecut prin majoritatea lor.

DEBRA: *Eram grasă în copilărie. Eram dezgustătoare. Ceilalți copii râdeau de mine pe terenul de joacă. Mă alergau și încercau să-mi pună piedică. Mai târziu, niciunul dintre băieți n-a vrut să iasă la întâlnire cu mine. De-abia după ce am slăbit, înainte să ajung la facultate, am avut și eu prima mea întâlnire cu un băiat.*

Izolarea socială trăită de Debra presupunea și un mare grad de rușine. Rușinea pe care o resimțea în legătură cu greutatea ei a împiedicat-o să se apropie de alți copii. I se părea că o vor exclude imediat ce își vor da seama de motivele pentru care se rușina.

Pentru a compensa lipsurile din viața socială, Debra a excelat la învățătură. Mai mult, a căzut în capcana Standardelor Nerealiste

cu privire la performanța ei școlară. Se întâmplă destul de des ca acei copii care se simt indezirabili social să dezvolte această capcană ca o formă de compensare. Debra și-a creat niște standarde atât de ridicate pentru cum ar trebui să apară în public — cât de echilibrată, inteligentă, atrăgătoare să fie —, încât crede că orice este sub standard nu va fi acceptat de către ceilalți. Anxietatea ei este și din cauza faptului că se așteaptă doar la critici.

După cum am remarcat mai sus, este posibil ca la dumneavoastră capcana Izolării Sociale să fi apărut ca parte din capcana fundamentală a Deficienței. Ați fost atât de convins că nu sunteți iubit în propria familie, încât ați transferat acest sentiment în domeniul evaluărilor sociale. V-ați simțit incomod în situații intime și în contexte sociale. Acum, de fiecare dată când interacționați cu altă persoană, vă așteptați deja să nu fiți acceptat, drept care vă simțiți anxios sau evitați cu totul situația respectivă. Nu vă așteptați să fiți iubit sau apreciat. Capcana dumneavoastră face parte dintr-un sentiment mai vast al deficienței personale.

Adam a crescut într-o familie de părinți alcoolici. Ambii părinți obișnuiau să bea. Fiind fiul cel mai mare, Adam a devenit administratorul întregii case. Până la vârsta de 12 ani, învățase deja să fie și tată, și mamă pentru cei patru frați și surori mai mici.

ADAM: *Ce mi se întâmpla în familie era foarte diferit de ce se întâmpla la școală. Ceilalți copii se gândeau cu îngrijorare la ce vor purta la o petrecere sau dacă se vor califica într-o echipă de sport ori cu cine să meargă la balul de absolvire, iar eu mă îngrijoram că nu vom putea plăti cheltuielile lunare și vom ajunge în stradă.*

Deși Adam se comporta normal la școală, nu avea deloc sentimentul că era un copil normal — „Mi se părea că sunt din altă specie". Nu a simțit niciodată că putea să-și invite prietenii acasă și se speria imediat când unul dintre prietenii săi deschidea vorba cu mama sau cu tatăl său. Încerca să nu amestece viața de acasă cu viața de la școală. Față de ceilalți copii păstra secretul vieții sale de familie.

Familia lui Adam a devenit din ce în ce mai săracă, iar situația lui Adam s-a înrăutățit. Nu numai că se mutau dintr-un loc în altul mereu, dar ajungeau să locuiască în cartiere în care nu se simțeau integrați.

ADAM: *Părinții noștri ne-au considerat mereu peste nivelul celorlalți. Se purtau de parcă eram altfel decât toată lumea — de parcă locul nostru ar fi fost într-o vilă dintr-un cartier luxos. De fapt, ne făceau să credem că vecinii noștri nu era potriviți pentru noi, că exercitau o influență proastă asupra noastră, drept care mă încurajau să fiu altfel și să mă țin la distanță de ceilalți copii.*

Părinții l-au făcut pe Adam să păstreze distanța față de persoanele din jurul lui.

Uneori, criticile excesive din partea părinților pot să ducă la izolare socială. Am avut un pacient ai cărui părinți îl criticau constant pentru lipsurile sale privind relațiile sociale — pentru cum arăta, cum vorbea, cum se purta. L-au făcut să se creadă inferior din punct de vedere social, astfel încât a devenit inhibat în situații de socializare. Se temea să nu fie criticat și, prin urmare, evita să se apropie de ceilalți.

O altă origine a capcanei Izolării Sociale ține de capcanele Dependenței și Subjugării. O lecție importantă în procesul de socializare o reprezintă înțelegerea faptului că suntem persoane active și stăpâne pe destinul nostru: părinții ne încurajează să ne dezvoltăm propria noastră identitate, propriile noastre interese și preferințe. Avem o *personalitate* unică. Această personalitate ne oferă energia și ideile necesare pentru a purta conversații cu alte persoane.

Unii copii sunt mai pasivi, fie pentru că așa e firea lor, fie pentru că părinții au împiedicat dezvoltarea individualității copiilor. Când individualitatea vă este înnăbușită, faceți doar ceea ce așteaptă ceilalți de la dumneavoastră. Urmați indicațiile lor și vă supuneți la fel ca toți ceilalți. Nu vă mai formați propriile idei, interese sau preferințe. Când luați parte la o conversație, credeți că nu aveți nimic de spus. Pasivitatea vă face să credeți că nu aveți

ce să le oferiți celorlalți. Devine o povară să participați la un dialog. Vă simțiți bine ascultând, dar nu și inițiind o conversație. Nu puteți să vă exprimați părerile. Nu spuneți unde ați vrea să mergeți împreună sau ce să faceți. După un timp, începeți să evitați socializarea de teamă că nu veți avea nimic de spus în compania celorlalți. Acest tipar, alături de celelalte origini ale capcanei discutate, vă face să vă simțiți anxios și izolat.

Aproape toată lumea suferă de capcana Izolării Sociale într-o măsură mai mare sau mai mică. Va exista întotdeauna sentimentul nesiguranței și incertitudinii că vom fi acceptați. Cine nu a trecut printr-o formă sau alta de respingere socială? Problema se pune în funcție de cât de severă sau traumatică este această excludere. La fel, forța capcanei variază în funcție de cât de devreme a început izolarea socială.

Mulți dezvoltă această capcană în timpul adolescenței. Atunci este perioada în care presiunea grupului se manifestă cel mai puternic. Este ușor să *nu* te simți ca aparținând unui grup. Mulți adolescenți se simt diferiți, izolați, alienați. De fapt, este un lucru atât de des întâlnit, încât este aproape o normă. Cu toate acestea, majoritatea dintre noi depășim această fază la facultate sau după aceea. Ne găsim o relație sau un grup de prieteni cu care ne asemănăm sau pur și simplu ne interesează mult mai puțin să facem parte din grupul celor populari.

Unii oameni, însă, trăiesc sentimentul izolării sociale toată viața lor. În cazul lor, capcana își are originile în copilărie. Persoana simte că întotdeauna a fost exclusă de către ceilalți.

CUM SE MANIFESTĂ CAPCANELE LA SERVICIU ȘI ÎN DRAGOSTE

Acestea sunt modalitățile prin care vă mențineți în capcana Izolării Sociale.

CAPCANELE IZOLĂRII SOCIALE

1. Vă simțiți diferit de ceilalți sau inferior lor. Exagerați diferențele sau minimalizați asemănările. Vă simțiți singur, chiar și când sunteți în compania altor persoane.
2. La serviciu vă țineți departe de ceilalți. Păstrați distanța. Nu sunteți promovat sau inclus în proiecte, fiindcă nu vă integrați.
3. Sunteți agitat și stângaci când vă aflați într-un grup. Nu vă simțiți în largul dumneavoastră. Vă gândiți cu teamă că veți face sau veți spune ceva nepotrivit. Vă plănuiți următoarea replică. Vă simțiți stânjenit vorbind cu persoane necunoscute. Nu credeți că aveți ce să le oferiți celorlalți.
4. Evitați să faceți parte din grupuri sau din comunitate. Vă petreceți timpul doar cu rudele sau cu doi–trei prieteni apropiați.
5. Sunteți jenat când ceilalți vă întâlnesc familia sau când ei află mai multe despre ea. Nu povestiți nimănui despre familia voastră.
6. Vă prefaceți că sunteți precum ceilalți ca să vă integrați. Nu-i lăsați pe ceilalți să vadă și aspectele dumneavoastră mai puțin convenționale. Aveți o viață secretă sau sentimente pe care le țineți ascunse deoarece credeți că ceilalți vă vor umili sau vă vor respinge din cauza lor.
7. Vă străduiți din greu să depășiți deficiențele din familia voastră: să obțineți un statut social sau posesiuni materiale, să păreți foarte educat, să ascundeți diferențele etnice etc.
8. Nu v-ați împăcat niciodată cu anumite aspecte ale personalității voastre, întrucât credeți că ceilalți își vor face o părere mai proastă despre dumneavoastră din cauza lor (de exemplu, sunteți timid, intelectualizat, emotiv, slab, dependent, cu trăsături feminine).

9. Sunteți ruşinat de propria înfățişare. Vă *simțiți* mai puțin atrăgător decât vă spun ceilalți că sunteți în realitate. Faceți multe eforturi să arătați bine şi sunteți extrem de sensibil când vine vorba de defecte fizice (de exemplu: greutatea, aspectul fizic, forma corpului, înălțimea, tenul, trăsăturile faciale).
10. Evitați situațiile în care ați putea părea prost, încet sau ciudat în fața celorlalți (evitați, de exemplu, să mergeți la facultate, să vorbiți în public).
11. Vă comparați mereu cu alte persoane care posedă acele caracteristici de succes care vă lipsesc vouă (de exemplu, înfățişare, bani, abilități atletice, succes, haine).
12. Vă străduiți prea mult să *compensați* pentru ceea ce credeți că reprezintă lipsurile dumneavoastră sociale. Încercați din răsputeri să dovediți că sunteți popular sau că aveți abilități sociale, să îi convingeți pe ceilalți să fie de partea dumneavoastră, să faceți parte din cercul social potrivit, să aveți o carieră de succes sau să aveți copii care sunt populari.

Simțiți poate o atracție romantică față de mai multe tipuri de persoane. Poate că vă simțiți atras de persoane care sunt *opusul* dumneavoastră — care prezintă semnele exterioare ale integrării sociale ce vă lipsesc dumneavoastră. În funcție de problemele dumneavoastră specifice în contextul capcanei Izolării Sociale, vă plac partenerii care arată bine, au un statut ridicat, sunt populari sau fac parte din grupul persoanelor populare, se simt bine în contexte sociale, sau care sunt convenționali şi normali. În felul acesta vi se pare că vă găsiți şi dumneavoastră locul.

Există avantaje şi dezavantaje în alegerea unui partener sociabil. Vă poate încuraja şi pe dumneavoastră să socializați. Pe parcurs învățați să vă simțiți bine alături de ceilalți. Pe de altă parte, există pericolul să deveniți dependent de un asemenea partener

pentru a vă descurca în situațiile sociale. Puteți deveni chiar mai timid decât înainte, ajungând să vă bazați în întregime pe partener, pentru a purta toate conversațiile și pentru a face față situațiilor sociale. Astfel, selectarea unui partener de acest tip vă poate întări convingerea că sunteți incompetent din punct de vedere social.

De asemenea, este posibil să fiți atras de persoane cu statut de marginal, ca dumneavoastră înșivă. Simțiți că aveți o legătură specială cu alte persoane izolate social. Vă sprijiniți reciproc prin faptul că niciunul nu-și găsește locul.

ADAM: *Fosta mea prietenă Susan era și ea o persoană mai aparte. Avea o fire mai artistică, se îmbrăca mereu în negru și picta tablouri mai altfel. Când eram împreună, râdeam de ceilalți. Ne era milă de ei, că erau așa de plicticos de normali.*

Acest gen de partener vă poate aduce alinare în privința sentimentului de a fi diferit și vă poate face să vă prețuiți mai mult. În loc să vă simțiți *singur* și diferit, vă simțiți *inclus* și diferit — în sensul că împreună sunteți mai buni decât cei pe care îi considerați convenționali.

Cei care simt că sunt diferiți își formează grupurile lor: artiștii, tocilarii, rebelii și cei atrași de subculturi sau secte. Unde-s doi, puterea crește. Membrii unui grup de excluși sociali își înnobilează propriul statut, simțindu-se superiori și speciali. Sectele funcționează la fel. Membrii lor cred că sunt în posesia unui secret, care le aparține doar lor. Acest lucru îi ridică deasupra statutului de excluși social. Acum *ei* au grupul lor, iar restul lumii se află pe dinafară.

Unele persoane cu această capcană, în schimb, nu simt că fac parte din niciun grup. Este posibil să vă simțiți înstrăinat de toți și de toate.

ADAM: *Nu-mi găsesc locul nicăieri. Sunt atletic, dar nu practic sporturi. Nu sunt însă nici o fire intelectuală. Nu am stofă de poet, dar nici de corporatist. Sunt împărțit între toate aceste lumi și nu mă identific cu niciuna dintre ele.*

Chiar dacă ieşiţi din capcana Izolării Sociale pe măsură ce vă maturizaţi, uneori încă vă mai *simţiţi* diferit sau indezirabil. Vechile sentimente persistă. Exageraţi diferenţele percepute între dumneavoastră şi ceilalţi, ceea ce vă împiedică să vă împrieteniţi cu uşurinţă. Aceste diferenţe formează o barieră. Imediat ce vă apropiaţi de ceilalţi, deveniţi foarte sensibil la aspectele care vă despart.

Această capcană poate avea un impact profund asupra alegerii profesiei. Probabil sunteţi atras de activităţile care nu presupun mult contact social. De fapt, un beneficiu secundar al acestei capcane este că vă îmbunătăţiţi performanţele în activităţi solitare ce mai târziu pot să se transforme într-o carieră. Ajungeţi artist, om de ştiinţă, scriitor sau reporter. Alegeţi slujbe care presupun călărorii sau munca de acasă. Mulţi dintre cei cu această capcană aleg să lucreze în informatică. Vă faceţi propria afacere ca să puteţi avea raporturile umane pe care le doriţi. Nu mai trebuie să vă faceţi griji că nu sunteţi acceptat de ceilalţi. Ceea ce nu vă doriţi deloc este o slujbă în care avansarea să depindă de cât de bine socializaţi cu alte persoane. Nu sunteţi genul de angajat corporatist care face carieră prin subtilităţi de socializare.

Dacă totuşi lucraţi într-o multinaţională sau în altă organizaţie, probabil vă simţiţi inferior sau nu vă găsiţi locul. Vă îndepliniţi excelent sarcinile de serviciu, însă capcana vă trage înapoi.

DEBRA: *Serviciul meu presupune să am grijă de clienţi, să-i scot la cină şi recepţii, dar evit să fac aceste lucruri, ceea ce mă afectează. Nu reuşesc să-mi păstrez clienţii.*

Uneori le apăreţi altora ca fiind ciudat, excentric sau rezervat.

Evitarea este principalul mod în care vă gestionaţi capcana. Pe evitare s-a construit Izolarea Socială în care vă aflaţi. Evitând situaţiile sociale, nici nu se schimbă ceva în situaţia voastră. Abilităţile voastre nu se pot îmbunătăţi. Şi nici nu vi se va demonstra contrariul credinţelor voastre. Vă simţiţi confortabil, însă blocat. Schimbarea presupune o trecere de la starea de Fugă la cea de

confruntare și perfecționare. Cei care își depășesc capcana mentală sunt cei care fac această schimbare.

Mai jos veți găsi pașii necesari pentru a depăși izolarea socială.

SCHIMBAREA CAPCANEI IZOLĂRII SOCIALE

1. Înțelegeți-vă starea de izolare socială din copilărie. Conectați-vă la copilul interior care se simte izolat sau inferior.
2. Faceți o listă cu toate situațiile sociale în care vă simțiți anxios sau inconfortabil.
3. Faceți o listă cu situațiile de grup pe care le *evitați*.
4. Faceți o listă cu modalitățile în care *Contraatacați* sau *supracompensați* pentru sentimentul că sunteți inferior sau diferit.
5. Pe baza pașilor 1–4, faceți o listă cu acele caracteristici ale dumneavoastră care vă fac să credeți că sunteți diferit, vulnerabil sau inferior.
6. Dacă sunteți convins că aveți un defect *real*, scrieți pașii necesari pentru a-l *depăși*. Urmăriți-vă planul pas cu pas.
7. Reevaluați importanța defectelor pe care nu puteți să le schimbați.
8. Scrieți un cartonaș pentru fiecare greșeală.
9. Faceți o ierarhie a grupurilor sociale sau de la serviciu pe care le evitați. Avansați pe listă pas cu pas.
10. Când vă aflați într-un grup, străduiți-vă mai mult să inițiați conversații.
11. Fiți dumneavoastră înșivă atunci când vă aflați într-un grup.
12. Nu mai încercați din răsputeri să *compensați* pentru acele trăsături pe care le considerați indezirabile.

1. Înțelegeți-vă starea de izolare socială din copilărie. Conectați-vă la copilul interior care se simte izolat sau inferior. Primul lucru

este să vă reamintiți de unde vin aceste sentimente. Gândiți-vă la perioada în care vă simțeați diferit sau exclus de către ceilalți copii. Când aveți un moment de răgaz, stingeți lumina și așezați-vă într-un loc confortabil. Nu vă forțați să vă reamintiți. Închideți ochii și lăsați amintirile să revină. Aduceți-vă aminte de o perioadă când v-ați simțit diferit sau inferior. Puteți începe cu o imagine dintr-o situație *prezentă* care vă declanșează sentimentul de Izolare Socială.

Deseori ne reamintim momentele în care am fost umiliți, tachinați, agresați sau ironizați sau în care ne-am simțit singuri, departe de ceilalți, incapabili să ne integrăm. Iată un exemplu din imageria folosită cu Debra. Într-una dintre ședințe ne-a povestit din nou cum s-a simțit îngrozitor la o petrecere. Am rugat-o să închidă ochii și să-și aducă în minte o imagine de la petrecere.

DEBRA: *Stau lângă un tip care vorbește cu mine. Sunt foarte ușurată că vorbește cineva și cu mine, că nu trebuie să stau acolo de una singură, dar sunt atât de emoționată, încât nu pot să vorbesc cu el. Vorbesc repede de tot și știu că mi se citește anxietatea în privire. Mă simt stresată. El începe să se simtă prost, apoi termină conversația și pleacă.*

Plec și eu imediat după. N-am mai fost la nicio petrecere de atunci încoace.

PSIHOTERAPEUTUL: *Păstrează această idee și lasă să-ți vină în minte o imagine de când te-ai simțit la fel și în copilărie.*

DEBRA: *Bine. Sunt acasă la prietena mea, Gina. Sunt mai mulți copii acolo. Se aleg echipele pentru un joc cu mingea, iar pe mine nu mă alege nimeni. Sunt ultimul copil ales și, când sunt în fine distribuită unei echipe, văd că ceilalți mă întâmpină cu proteste.*

Imaginile lui Adam aveau de-a face mai degrabă cu sentimentul de a fi exclus dintr-un grup. La un moment dat ne-a povestit despre o expediție pe care a făcut-o în copilărie, când au înotat la o cascadă.

ADAM: *Ne-am dus cinci copii să înotăm lângă o cascadă. La un moment dat, am plonjat în cascadă, lăsând apa să șiroiască peste mine. Îi vedeam pe ceilalți copii ca prin ceață și le auzeam vocile atenuate de zgomotul făcut de apa în cădere. M-am simțit brusc singur. M-am gândit că mereu era la fel, mereu îi percepeam pe ceilalți ca fiind departe de mine. Mă uitam la ei ca printr-o fereastră. Toți se jucau și interacționau firesc, doar eu eram pe dinafară și mă uitam ca printr-un geam la ei.*

Amintirea izolării sociale este dureroasă. Vrem să-i oferiți afecțiune copilului dumneavoastră interior, ce suferă din cauza excluderii. Imaginați-vă, ca adult, consolându-l pe copilul ce ați fost odată. A fi exclus de ceilalți vă face să vă simțiți dureros de singur. Nu-l abandonați pe copilul dumneavoastră interior în starea aceasta de răceală emoțională. Înainte să ieșiți din starea de vizualizare, reveniți în starea de adult pentru a-l încuraja pe copil.

ADAM: *Mă aduc pe mine însumi în imagine și mă avânt în cascada în care sunt eu, cel din copilărie. Îi spun copilului că nu mai este singur, că sunt alături de el și că îl voi ajuta să se apropie de oameni.*

2. Faceți o listă cu toate situațiile sociale în care vă simțiți anxios sau inconfortabil. Faceți o listă cu situațiile care vă fac să vă simțiți prost, dar pe care nu le evitați. Lista ar putea să includă petrecerile, ședințele, mâncatul în public, vorbitul în fața unui grup, întâlnirile romantice, discuțiile cu persoane de vază, comportamentul asertiv sau actul de a purta o conversație. Iată lista Debrei.

SITUAȚIILE SOCIALE CARE ÎMI PROVOACĂ ANXIETATE, DAR DE CARE NU FUG

1. Să-i dau bună ziua portarului.
2. Să dau telefoane potențialilor clienți.
3. Să iau prânzul la cantina de la serviciu.

4. Să socializez după slujba de la biserică.
5. Să vorbesc cu colegii de serviciu.
6. Să fac conversație cu persoane pe care nu le cunosc bine.
7. Să mă împrietenesc cu ceilalți locatari din bloc.

Acum faceți un tabel cu două coloane. În cea de-a doua coloană, scrieți pentru fiecare situație cum anume vă simțiți inferior, indezirabil sau diferit. De exemplu, Debra a scris „neatrăgătoare, nu știu să fac conversație, par anxioasă" în dreptul petrecerilor. În dreptul ședințelor de la muncă a scris: „Spun tâmpenii când mi se cere părerea pe neașteptate, nu mă pot relaxa și nu pot face conversație înainte și după, nu eman acel profesionalism pe care-l exprimă ceilalți".

În fine, în ultima coloană, descrieți cel mai rău mod în care se pot desfășura lucrurile. Creați-vă în minte o imagine detaliată. De ce catastrofă vă temeți? Că vor râde ceilalți de dumneavoastră sau că vă vor respinge? Că veți fi dat în vileag ca fiind inferior? Sau că nici acum nu veți reuși să vă integrați?

3. Faceți o listă cu situațiile de grup pe care le evitați. Scrieți situațiile pe care le *evitați*. Este vorba de activități pe care preferați să le evitați, ceea ce și reușiți să faceți. Aceasta este lista făcută de Debra.

CONTEXTE SOCIALE PE CARE LE EVIT

1. Majoritatea petrecerilor.
2. Să scot clienții la cină.
3. Întâlnirile romantice.
4. Să-i cer șefului o favoare.
5. Să invit la o petrecere persoane pe care nu le cunosc prea bine.
6. Să ies în oraș cu colegii de serviciu, după program.
7. Să fac prezentări la serviciu.

Odată ce v-ați definitivat lista, faceți încă două coloane și parcurgeți același proces ca la punctul 3, pentru fiecare situație. În a doua coloană, scrieți cum anume vă simțiți inferior sau diferit în fiecare dintre aceste situații. În ultima coloană, scrieți ce situații catastrofale ar putea apărea în fiecare caz.

4. Faceți o listă cu modalitățile în care Contraatacați sau supracompensați pentru sentimentul că sunteți inferior sau diferit. Acestea sunt strategiile prin care încercați să dovediți că vi se aplică *opusul* capcanei, ceea ce reprezintă o formă de Contraatac. Încercați să vă combateți capcana făcând tot posibilul să arătați că *nu* sunteți diferit, că *nu* sunteți indezirabil. Iată lista lui Adam:

SUPRACOMPENSAREA SENTIMENTULUI DE A FI DIFERIT

1. Pretind că îmi plac toți oamenii cu care socializez, doar ca să mă integrez. Nu spun ce gândesc cu adevărat.
2. Nu le dau voie celorlalți să-și dea seama de ciudățeniile mele (preferința mea pentru filmele străine, povestirile pe care le-am scris, familia mea).
3. Când am o prietenă, nu-mi las prietenii sau familia să se apropie de ea. Încerc să separ aceste două lumi.
4. Mă îmbrac mai conservator decât aș vrea.
5. Încerc să-i impresionez pe oameni cu popularitatea mea.
6. Încerc să-mi fac prieteni printre persoanele populare.

Uneori supracompensați pentru sentimentele de inferioritate devenind obsedat de cum arătați, având mare succes în carieră, luptând din greu să vă integrați sau ascunzându-vă defectele.

Aceste modalități de supracompensare sunt fragile și pot eșua oricând. Vrem ca dumneavoastră să evoluați pe o bază mai solidă. Vrem să deveniți deschis la ideea de a ieși în societate din nou. Veți afla că diferă fundamental față de situația de coșmar din copilărie. Spre deosebire de copii sau adolescenți, adulții tolerează mai ușor diferențele între oameni. Mai rar vă umilesc sau vă resping.

5. *Pe baza paşilor 1–4, faceţi o listă cu acele caracteristici ale dumneavoastră care vă fac să credeţi că sunteţi diferit, vulnerabil sau inferior.* Luaţi o foaie de hârtie pentru fiecare caracteristică. Daţi un titlu fiecărei fişe (de exemplu: „Copilul gras", „Copilul prost"). Apoi, pe fiecare foaie faceţi următoarele:

1. Definiţi fiecare trăsătură în termeni specifici (de exemplu, gras = peste 100 kg).

2. Scrieţi toate dovezile din viaţa dumneavoastră de *adult* care *confirmă* impresia că este vorba de o problemă reală.

3. Scrieţi toate dovezile care *contrazic* această impresie.

4. Întrebaţi-vă prietenii şi familia ce părere au despre fiecare dintre trăsăturile scrise în tabel.

5. Scrieţi un paragraf rezumând dovezile *obiective*. Cât de multă dreptate aveţi atunci când vă faceţi autocritica?

Trăsăturile enumerate de Debra includ „neatrăgătoare", „incapabilă să facă conversaţie la petreceri", „fără realizări deosebite", „anxioasă în contexte sociale", „vorbeşte gura fără mine", precum şi „fac o primă impresie proastă". Iată ce a scris cu privire la observaţia că prima impresie lăsată e una proastă.

„FAC O PRIMĂ IMPRESIE PROASTĂ"

1. *Definiţie*
   Oamenilor nu le place de mine când mă întâlnesc pentru prima dată.

2. *Dovezi din viaţa mea de adult că problema este una reală*
   Niciodată nu leg relaţii cu bărbaţi la petreceri. Persoanele care nu mă cunosc îşi pierd rapid cheful de a vorbi cu mine la petreceri. Nu mă descurc prea bine la interviurile pentru slujbă. Unii se amuză de prima impresie pe care le-am lăsat-o (de exemplu, Ellen, Bill). Nu prea reuşesc să întâlnesc persoane noi. Locatarii din blocul meu nu par să mă placă foarte mult. Se poartă mai frumos cu ceilalţi locatari.

3. *Dovezi din viața mea de adult că impresia mea nu este corectă*
   Mi-am făcut câțiva prieteni ca adult. De fapt, am mai mulți prieteni buni. În facultate, mamele prietenilor mei păreau să mă placă.
4. *Ce părere au prietenii și familia*
   Mi-am întrebat sora, mama și două prietene. Toate au fost de acord, cu excepția mamei mele. Sora mea mi-a spus că par crispată la început. Prietenele mele mi-au spus cam același lucru.
5. *Rezumat: dovezi obiective*
   Deși există dovezi că uneori pot să fac o bună primă impresie, majoritatea dovezilor arată că problema este reală.

Trecând prin acest proces pentru toate celelalte trăsături, Debra a ajuns să admită că era destul de atrăgătoare și avea destule realizări în viață, dar că unele probleme erau reale.

Trăsăturile evidențiate de Adam au inclus:

DIFERENȚELE DINTRE MINE ȘI CEILALȚI

1. Îmi place să discut pe alte teme decât majoritatea oamenilor.
2. Sunt ciudat.
3. Oamenii nu vor să mă cunoască cu adevărat.
4. Sunt prea serios. Nu sunt în stare să mă distrez.
5. Mă îmbrac altfel decât ceilalți.
6. Am interese neobișnuite, pe care ceilalți nu le împărtășesc.
7. Îi îndepărtez pe ceilalți prin comportamentul meu distant.

După ce a scris fișele corespunzătoare, Adam a decis că problemele sale reale erau următoarele: „Îmi place să discut pe alte teme decât majoritatea oamenilor", „Sunt prea serios. Nu sunt în stare

să mă distrez" şi „Îi îndepărtez pe ceilalţi prin comportamentul meu distant".

Un lucru a devenit clar când am discutat dacă problemele lui Adam erau reale sau imaginare, şi anume că Adam *exagera* diferenţele dintre el şi ceilalţi. În acest fel îşi agrava capcana. Mereu maximiza diferenţele şi minimaliza asemănările.

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce ţi s-a părut că nu puteai să vorbeşti cu noul manager de la serviciu?*
ADAM: *Mi s-a părut că nu aveam nimic în comun.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Dar lucraţi în acelaşi domeniu. Asta deja înseamnă ceva.*
ADAM: *Dar suntem diferiţi unul de celălalt din mai multe puncte de vedere.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ca de exemplu?*
ADAM: *Se îmbracă altfel şi conduce un alt tip de maşină.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Dar nu-i plac şi lui filmele străine?*
ADAM: *Mda. Dar maşina lui mi-a displăcut complet. M-a făcut să mă gândesc că e o persoană materialistă. Iar eu nu sunt aşa.*

Modul lui Adam de a vedea lumea — accentuând diferenţele şi nu asemănările — l-a făcut să se afunde şi mai tare în capcană.

6. Dacă sunteţi convins că aveţi un defect real, scrieţi paşii necesari pentru a-l depăşi. Urmaţi-vă planul pas cu pas. Puteţi face o listă cu idei: să vă îmbunătăţiţi abilităţile sociale, să relaţionaţi cu oamenii într-un mod mai cald şi mai prietenos, să slăbiţi sau să vă îngrăşaţi, să mergeţi la un curs de vorbit în public, să vă reapucaţi de şcoală, să învăţaţi cum să vă îmbunătăţiţi înfăţişarea sau orice alte strategii de autodezvoltare. Abordaţi-le treptat. Când avem o problemă, uneori ne ferim să o abordăm. Ne este atât de ruşine, încât nici nu mai vrem să ne gândim la ea. Nu cădeţi în această capcană. Atacaţi-vă deficienţele fără ocolişuri.

Debra a pus la cale un plan pentru a depăşi problema legată de impresia proastă pe care o lăsa la prima vedere. Mai întâi, a vrut

feedback direct în legătură cu aspectele problematice ale comportamentului ei. Prin urmare, a fost atentă la cum se comporta când întâlnea persoane noi, și-a întrebat prietenii și familia și a făcut joc de rol în cadrul ședințelor de psihoterapie.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce concluzie putem trage?*

DEBRA: *Cred că am două mari probleme în privința impresiei pe care o las la prima vedere. Mai întâi, fiind atât de anxioasă, fac comentarii deplasate pe care celelalte persoane nu le înțeleg ca fiind o glumă. Iar apoi, când sunt întrebată despre mine însămi, nu știu ce să răspund.*

Odată ce Debra și-a identificat tendința de a fi un pic obraznică în comentarii, i-a fost ușor să se abțină data următoare. Nu mai făcea bancuri până nu ajungea să se cunoască mai bine cu persoana respectivă. În privința celei de-a doua probleme, și anume ce să spună despre ea însăși, am exersat acest lucru în psihoterapie. Am *pregătit-o* pe Debra să vorbească despre ea însăși în diverse domenii — muncă, familie, pasiuni. Multe abilități sociale pot fi învățate prin exercițiu. Vă puteți reduce anxietatea plănuind dinainte cum să gestionați diverse situații.

Imageria poate, de asemenea, să joace un rol important în procesul de pregătire. În loc să vă închipuiți, înaintea unui eveniment, diverse catastrofe, punându-vă în situația de a vă speria în avans, mai bine imaginați-vă cum o să vă descurcați de minune. Imaginați-vă evoluând în public exact așa cum vă doriți. Mai bine repetați în minte un scenariu de succes decât unul de eșec.

DEBRA: Înainte să mă duc la petrecerea de Crăciun a firmei la care lucrez, m-am întins pe pat și mi-am indus o stare de relaxare, imaginându-mi cum va merge bine petrecerea. Mi-am imaginat cum îmi voi face intrarea zâmbind și abordând o persoană cu care să vorbesc. Mi-am imaginat cum o să înceapă conversația și ce voi spune eu.

7. Reevaluați importanța defectelor pe care nu puteți să le schimbați. Asociația Alcoolicilor Anonimi are o zicală: „Te rog, Doamne, să-mi dai calmul de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba, curajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba, precum și înțelepciunea de a face diferența dintre cele două". Sunt unele lucruri pe care le puteți schimba la dumneavoastră, iar altele, nu. Dincolo de autodezvoltare se află acceptarea de sine.

Unele probleme pur și simplu nu pot fi depășite sau modificate în mod substanțial. Veți fi întotdeauna prea înalt sau prea scund, prea gras, fără succesul dorit sau fără talentul de a-i delecta pe ceilalți cu povestirile dumneavoastră la petreceri. Cu toate acestea, persoanele care au această capcană *exagerează* importanța problemelor lor. Gândiți-vă așa: cât de importante sunt defectele dumneavoastră față de calitățile dumneavoastră?

Faceți o listă cu calitățile și defectele voastre. Faceți la fel și pentru cunoscuții dumneavoastră. Chiar sunteți atât de diferit de ceilalți sau stați atât de rău în comparație cu ei? Încercați să aveți o perspectivă mai realistă asupra propriilor dumneavoastră defecte. Debra se comportă uneori ciudat în contexte sociale, dar este o persoană inteligentă, sensibilă și simpatică. La fel și Adam. Este o persoană interesantă și cu simțul umorului, ale cărui excentricități îl fac să fie chiar charismatic. Experiența noastră cu pacienții ce au această capcană este că deficiențele lor pălesc în raport cu cine sunt ei ca oameni.

Vă închipuiți, probabil, că ceilalți se uită la dumneavoastră în felul în care se uitau copiii care vă ironizau în copilărie. Dar aici greșiți. Adulții tolerează diferențele mult mai bine decât copiii. Uneori le și apreciază. Doar copiii — și adulții imaturi — resimt presiunea de a fi precum ceilalți.

DEBRA: *Când mă aflu la o petrecere, mă simt cum mă simțeam pe terenul de joacă din copilărie. Mi se pare că e pauză și ceilalți colegi de clasă râd de mine. Aproape că mă aștept ca adulții pe care îi întâlnesc să înceapă să se lege de mine și să râdă de cât sunt de grasă.*

De asemenea, poate aveți defecte pe care *nu* doriți să le schimbați. Unele dintre ele fac parte din identitatea dumneavoastră. Așa simțea Adam în legătură cu modul în care se îmbrăca. Îi făcea plăcere să cumpere haine și să creeze ținute. Nu voia să renunțe. Modul în care se îmbrăca ieșea în evidență, însă nu într-un mod negativ. Debra avea aceeași problemă legată de machiaj. Nu voia să se machieze, deși poate machiajul i-ar fi îmbunătățit șansele de a ieși la întâlnire cu un bărbat.

Dumneavoastră decideți cât și ce vreți să schimbați în ce privește propria persoană. Trebuie, însă, să fiți conștient de consecințele alegerilor dumneavoastră. Dacă vreți să vă integrați într-un grup, atunci nu vă ajută să vă mândriți cu cât de diferit sunteți. Unul dintre cele mai dificile lucruri din viață îl reprezintă găsirea unui echilibru între a ne integra și a fi conform normei și a ne exprima identitatea noastră unică. Dacă exagerăm cu conformismul, ne pierdem identitatea; dacă accentuăm individualismul, nu ne potrivim cu restul comunității.

8. Scrieți un cartonaș pentru fiecare greșeală. Faceți cartonașe pe care să le aveți mereu cu dumneavoastră. Citiți-le de fiecare dată când se activează capcana. În acest fel o puteți submina treptat.

Când scrieți cartonașul, precizați cum vă exagerați greșelile. Scrieți-vă și calitățile. Includeți pașii spre schimbarea capcanei.

Vă vom da câteva exemple. Iată cardul pe care Debra l-a scris pentru problema ei, „Sunt anxioasă în contexte sociale".

CARTONAȘUL IZOLĂRII SOCIALE #1

Știu că mă simt anxioasă acum, de parcă toată lumea s-ar uita fix la mine. Mi se pare că nu pot vorbi cu nimeni. Dar e doar capcana mea care s-a reactivat. Dacă o să mă uit în jurul meu, voi vedea că oamenii nu se uită la mine. Și chiar dacă s-ar uita, probabil că o fac într-un mod prietenos.

Probabil îmi va scădea anxietatea dacă voi începe să vorbesc cu oamenii. Ei nu au cum să-şi dea seama cât sunt de anxioasă. Oricum, mai sunt şi alţii ca mine. Toţi suntem un pic anxioşi în contexte sociale. Pot să încep prin a-mi detensiona corpul, apoi o să mă uit în jur şi o să caut pe cineva cu care să vorbesc.

Iată cartonaşul pe care Adam l-a scris pentru problema lui „Mă port aşa de distant încât îi îndepărtez pe ceilalţi".

CARTONAŞUL IZOLĂRII SOCIALE #2

Încep să mă simt diferit de persoanele în a căror companie mă aflu. Mă simt ca un străin, singur în mijlocul mulţimii. Mă abţin să comunic, devenind şi mai distant. Dar asta este doar capcana mea care se reactivează. Dacă mă comport mai prietenos, voi afla că am lucruri în comun cu ceilalţi. Trebuie să-mi dau mie însumi o şansă de a mă apropia de ceilalţi.

Un cartonaş vă poate ajuta să vă dezactivaţi capcana şi să continuaţi progresele.

9. *Faceţi o ierarhie a grupurilor sociale sau de la serviciu pe care le evitaţi. Avansaţi pe listă pas cu pas.* Acesta este cel mai important pas. Nu mai fugiţi! Dintre toţi factorii de menţinere a capcanei, evitarea este cea mai importantă. Câtă vreme fugiţi, capcana dumneavoastră nu se poate modifica.

Când suntem adulţi, probabilitatea să fim respinşi de ceilalţi oameni este mai mică decât în copilărie. Pe măsură ce se maturizează, oamenii devin mai toleranţi şi îi acceptă mai uşor pe ceilalţi. Dar dumneavoastră nu puteţi observa asta. Aţi rămas blocat în copilărie, fără să vă daţi seama că lumea s-a schimbat în jurul dumneavoastră. Atribuiţi o mentalitate infantilă adulţilor din preajma voastră. În consecinţă, evitaţi situaţiile în care aveţi şanse să primiţi exact aprecierile pozitive de care aveţi nevoie.

În felul acesta, nu aflați niciodată că, de fapt, ați putea fi acceptat de către ceilalți.

Știm că acest pas este dificil pentru dumneavoastră. Vă vom ajuta pe cât posibil. Motivul pentru care încercați să fugiți este că trăiți o intensă stare de anxietate în situațiile sociale. Ați face orice pentru a scăpa de ea. În plus, în cazul capcanei Izolării Sociale, dumneavoastră chiar *puteți* să vă trăiți viața evitând orice context social. Vă puteți descurca și așa, deși din viața dumneavoastră lipsește o importantă dimensiune a gratificării.

Uitați-vă pe lista făcută la pasul 3, lista situațiilor de grup pe care le evitați. Evaluați cât de greu v-ar fi să îndepliniți fiecare acțiune de pe listă, folosind următoarea scală (folosiți orice număr de la 0 la 8).

SCALA DIFICULTĂȚII

0 Foarte ușor
2 Dificultate redusă
4 Dificultate medie
6 Dificultate mare
8 Aproape imposibil

De exemplu, Debra a dat următoarele note acțiunilor de pe lista ei.

CONTEXTE SOCIALE PE CARE LE EVIT	DIFICULTATE
1. Majoritatea petrecerilor.	8
2. Să scot clienții la cină.	5
3. Întâlnirile romantice.	6
4. Să-i cer șefului o favoare.	4
5. Să invit la o petrecere persoane pe care nu le cunosc prea bine.	7
6. Să ies în oraș cu colegii de serviciu după program.	3
7. Să fac prezentări la serviciu.	8

Începeți cu activitatea *cea mai ușoară*. (Asigurați-vă că ați inclus și activități mai ușoare — de notele 1, 2 sau 3.) Faceți această activitate de mai multe ori, până ajungeți să vă descurcați foarte bine. Cel mai ușor item de pe lista Debrei se lega de ieșirea în oraș cu colegii după serviciu. A făcut acest lucru de mai multe ori pe lună timp de cinci luni, până s-a apucat de următorul item de pe listă, în ordinea dificultății.

Debra a mai adăugat alte activități de nivelul 3 de dificultate și le-a efectuat și pe acestea. A făcut conversație cu oameni pe care îi știa în treacăt, precum portarii sau vânzătorii din magazine. A inițiat conversații cu bărbați pe care îi găsea destul de atrăgători. Până să ajungă la nivelul 4, deja se simțea pregătită. Vrem să procedați și dumneavoastră la fel. Și să planificați cu atenție cum vă veți ocupa de fiecare activitate. Gândiți-vă bine înainte și țineți cont de toate posibilitățile. Puneți pe hârtie soluții pentru cât mai multe eventualități. Folosiți imageria pozitivă pentru a exersa parcugerea cu bine a unei activități.

Avansați pas cu pas pe listă. Succesele repurtate vă vor susține în acest proces. Cel mai dificil este să porniți la treabă. Asumați-vă un risc și începeți să ieșiți în lume din nou. S-ar putea să descoperiți că vă place.

10. Când vă aflați într-un grup, străduiți-vă mai mult să inițiați conversații. Când participați la un eveniment social, faceți-vă un scop din a iniția un anumit număr de conversații. Îndreptați-vă mai mult spre lumea exterioară. Persoanele cu această capcană petrec prea mult timp doar cu gândurile lor. Nu se apropie de alți oameni. Și când se află într-un context social, aceste persoane fug de contactul real. Sunt prezente acolo, dar nu participă cu adevărat. Trebuie să depășiți și această formă subtilă de Fugă.

Când au exersat activitățile în ordinea dificultății, Debra și Adam și-au propus să vorbească cu un anumit număr de oameni. Când mergeau la o petrecere, își făceau următorul plan: „Voi vorbi azi cu cel puțin două persoane pe care nu le cunosc". Așa vrem să

faceți și dumneavoastră. Veți fi surprins să vedeți că stabilirea unui scop de fapt vă va *reduce* anxietatea în loc să o crească. Odată trecută anxietatea anticipatoare, veți descoperi că actul în sine de a face conversație cu ceilalți vă va *diminua* anxietatea. Așa se întâmplă când vă angajați în strategia de evitare. Anticipați că vă veți simți mai anxios decât e cazul în realitate.

DEBRA: *Nu a fost chiar așa de rău. Am vorbit cu două persoane în pauza de cafea și nu a fost chiar așa de rău. Iar următoarea dată când voi merge, va fi mai bine pentru că acum deja cunosc câteva persoane cu care pot să vorbesc.*

Încercați să vă împrieteniți cu *o singură* persoană din grup, apoi creșteți treptat numărul. Am descoperit că e o strategie utilă. Este prea stresant să vă axați pe tot grupul deodată. Simțiți presiunea întregului colectiv. Abordați un grup, împărțindu-l în mai multe subgrupuri mai ușor de abordat. Cuceriți una sau două persoane, rând pe rând.

11. Fiți dumneavoastră înșivă atunci când vă aflați într-un grup. Aici e vorba de o formă mai subtilă de evitare, și anume de ascunderea unor aspecte ale identității dumneavoastră. Vorbiți cu oamenii, dar păstrați secrete sau evitați cu grijă anumite subiecte, astfel încât defectele dumneavoastră sau aspectele mai neconvenționale să nu fie date în vileag. Poate sunteți gay sau poate nu aveți mari realizări ori proveniți dintr-o familie cu probleme. Sau poate e vorba de o caracteristică fizică sau de vreun alt aspect al statutului dumneavoastră, precum nivelul de educație sau cel financiar.

Plătiți un preț prea mare pentru păstrarea acestor secrete. Întâlnirile cu alți oameni ajung să fie dominate de tensiune și izolare. După cum ne-a spus unul dintre pacienții noștri la un moment dat: „Păstrarea unui secret te izolează". Încercați, pe cât posibil, să *nu* vă ascundeți defectele sau modul în care credeți că sunteți diferit de ceilalți. Nu spunem să vă *exhibați* diferențele. Spunem doar că e mai bine să fiți autentic. Spuneți-le oamenilor că sunteți gay sau

că proveniți dintr-o anumită familie. Nu vă mai ascundeți. Odată ce începeți să-i cunoașteți pe ceilalți mai bine, împărtășiți-le unele dintre punctele dumneavoastră vulnerabile sau motivele de nesiguranță. Este singurul mod în care vă puteți da seama că ceilalți vă acceptă, cu toate problemele dumneavoastră.

12. Nu mai încercați din răsputeri să compensați pentru acele trăsături ale dumneavoastră pe care le considerați indezirabile. Îngăduiți-vă să observați că ceilalți vă vor accepta așa cum sunteți — și nu pentru că încercați să-i impresionați cu realizările sau averea dumneavoastră. Rezistați acestei presiuni. Vă veți da seama că este o ușurare să renunțați la acest stres.

ADAM: *A fost o povară pentru mine să demonstrez tot timpul că eram un tip popular. Mereu mințeam cu privire la mine însumi. Chiar nu-mi doresc să mai fac asta vreodată.*

Debra a avut o problemă similară în privința lipsei ei de realizări profesionale. Fiind jenată de situația ei de la serviciu, încerca mereu să le dovedească altora cât de deșteaptă era. Dacă apărea în conversație subiectul slujbei, discuția devenea artificială și forțată.

DEBRA: *Aproape că ajungeam să mă laud. Nu contează despre ce vorbeam, reușeam să strecor câte un comentariu despre cum am câștigat un premiu în facultate sau ceva similar. Sau începeam deodată să vorbesc pe un ton superior. Suna fals. Cealaltă persoană își dădea seama ce simțeam cu adevărat.*

Nu doar că este dificil să contraatacați în acest fel, dar comportamentul dumneavoastră va fi ușor de citit. Alții își vor da seama imediat de ce se întâmplă cu dumneavoastră. Știu cât de rușine vă este. Laudele de sine sunt false. Dumneavoastră știți acest lucru, iar ceilalți îl știu și ei, la rândul lor. Înlocuiți persoana al cărei rol îl jucați și fiți cine sunteți cu adevărat. Ceilalți vă vor aprecia mai mult în acest fel, dar și dumneavoastră veți fi mai mulțumit de cine sunteți.

Nu spunem că trebuie să vă criticați și să vă minimalizați. Mai curând vă sugerăm să vă calmați și să nu mai încercați atât de mult să-i impresionați pe ceilalți.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Călătoria care vă va scoate din Izolarea Socială pleacă de la singurătate și ajunge la legătura cu ceilalți. Încercați să vedeți acest lucru într-o lumină pozitivă. Dacă veți dori să aplicați aceste strategii de schimbare, veți observa că vor apărea și multe satisfacții. Debra are acum un prieten, se simte bine la petreceri și iese în oraș de câteva ori pe săptămână. Când vine la ședințele de psihoterapie, este într-o stare foarte bună. Adam și-a făcut câțiva prieteni apropiați noi, cărora le spune adevărul despre el însuși. Cea mai mare satisfacție este o viață socială plăcută. Simțiți că faceți parte dintr-un grup sau o comunitate. Este o dimensiune vitală a vieții, de care acum vă lipsiți. De ce nu ați vrea să vă bucurați de o asemenea experiență?

10

„Nu mă descurc de unul singur". Capcana Dependenței

MARGARET: 28 DE ANI. SE SIMTE PRINSĂ ÎN CURSĂ ÎN CĂSNICIA CU UN SOȚ ABUZIV.

Când Margaret a intrat pentru prima oară în biroul nostru, avea o privire speriată. Am simțit imediat impulsul de a o proteja. Când i-am spus că avea înfățișarea unui om speriat, ne-a spus că nici măcar nu vrea să se gândească la problemele ei, darămite să mai şi discute despre ele.

Margaret se simte prinsă în capcană într-o relație căreia se teme să-i pună capăt. Îi e frică să fie singură. Anthony, soțul ei, o abuzează verbal. E şomer de doi ani şi o învinovățeşte pe ea pentru acest lucru. De fapt, o învinovățeşte pentru orice problemă. Margaret are agorafobie: are atacuri de panică şi evită multe locuri de teamă că va face un atac de panică — trenurile, restaurantele, magazinele, mallurile, aglomerația, sălile de cinema. În unele zile îi este atât de teamă, încât îi este frică şi să iasă din casă. A venit la psihoterapie întrucât nu se mai descurcă sub nicio formă cu fobiile şi căsnicia ei.

După cum vă puteți imagina, agorafobia îi îngreunează viața zilnică şi îi limitează posibilitatea de a se bucura de timpul liber. Activitățile care altora le fac plăcere reprezintă un chin pentru ea.

MARGARET: *Anthony e supărat pe mine. Vrea să ne întâlnim la restaurant mâine-seară. Nu vrea să vină să mă ia de acasă mai întâi. Dar eu nu pot să merg singură. Nu pot să mă urc în autobuz.*
PSIHOTERAPEUTUL: *De ce îți este frică?*
MARGARET: *Dacă mi se întâmplă ceva și nu e acolo nimeni care să mă ajute?*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce anume ar putea să ți se întâmple?*
MARGARET: *Ce ar putea să mi se întâmple? Aș putea să mă panichez atât de rău, încât să leșin pe stradă.*

Dacă Anthony trebuie să plece de acasă pentru un motiv oarecare, și Margaret se trezește că iese în fugă din casă. Sau începe să dea telefoane: „Telefonul este puntea mea de legătură cu lumea". Deși Anthony se plânge că trebuie să fie dădaca ei, de fiecare dată când Margaret vrea să se descurce singură, el pare să o descurajeze. Lui Margaret i se pare că Anthony parcă ar vrea să o țină dependentă de el.

WILLIAM: 34 DE ANI. PĂRINȚII AU ÎNCĂ GRIJĂ DE EL.

William are și el o privire speriată când intră în biroul nostru. Pare să fie un tânăr timid și tăcut. Și el stârnește în noi impulsul de a avea grijă de el, de a-l face să se simtă în largul lui. Ne comportăm cu *blândețe* față de el.

William încă locuiește cu părinții. O singură dată a părăsit căminul părintesc pentru o perioadă mai lungă de timp, și anume când a fost la facultate. A durat doar un an: s-a transferat apoi la o universitate cu mai puțini studenți, de unde putea să facă naveta acasă. William a devenit contabil precum tatăl lui și lucrează la firma acestuia. Este foarte anxios în privința serviciului său. Are o prietenă, Carol, de mai multă vreme, dar îi vine greu să-și asume un angajament față de ea. Nu se poate decide dacă este persoana potrivită pentru el.

WILLIAM: *Mă tot gândesc: „Dacă fac o greşeală, dacă nu e potrivită pentru mine? Dacă există cineva mai potrivit? De unde ştiu că ea este aleasa şi că nu mă mulţumesc cu prea puţin?"*

Ne înţelegem bine, dar nu e o mare atracţie între noi. Şi dacă nu o pot susţine financiar? Ea vrea să aibă mulţi copii. De unde ştiu eu că voi putea susţine o nevastă şi mai mulţi copii? De-abia mă descurc de unul singur. Uneori mă gândesc că ar trebui să ne despărţim acum şi să terminăm odată.

William tot încearcă să se hotărască în legătură cu Carol de doi ani încoace. Vine la psihoterapie întrucât ea i-a dat un ultimatum — fie se căsătoresc, fie pun capăt relaţiei. William se simte paralizat.

CHRISTINE: 24 DE ANI, ESTE ATÂT DE INDEPENDENTĂ, ÎNCÂT NU POATE ACCEPTA AJUTORUL ALTORA, CHIAR ŞI CÂND ARE NEVOIE DE EL.

Christine nu pare speriată intrând în biroul nostru. Din contră, pare foarte capabilă să se descurce singură. Comportamentul ei indică siguranţă de sine şi competenţă.

Christine se mândreşte cu independenţa ei. Se bazează pe propriile ei puteri: „Nu am nevoie de nimeni", ne declară ea. S-a întreţinut şi a locuit singură de când a plecat la facultate. De un an încoace lucrează ca asistent social într-un centru pentru tratamentul dependenţei de droguri. Merge prin cele mai periculoase cartiere din oraş fără teamă.

Cu opt luni înainte să vină la noi, Christine şi-a rupt piciorul într-un accident de schi. Încă foloseşte o cârjă pentru deplasare. Imediat după accident, a trebuit să se reîntoarcă acasă la părinţi temporar. Părinţii şi surorile ei mai mici au ajutat-o să mănânce, să se spele şi să se îmbrace. Au avut grijă de ea. Stresul de a fi în grija altor persoane, mai ales a membrilor de familie, a fost atât de mare pentru Christine, încât a avut nevoie de psihoterapie.

CHRISTINE: *Pur și simplu nu sunt genul de om căruia să-i placă să fie în grija altora. Nu suport asta. M-am simțit deprimată și supărată din cauza asta.*

Mi-am dat seama că nu ar trebui să fiu așa de supărată. Iar acum, că m-am întors în apartamentul meu, îmi este greu să-i las pe prietenii mei să mă ajute cu lucrurile de care am nevoie. Culmea este că eu aș face aceleași lucruri pentru ei într-o clipită, fără să stau pe gânduri.

De ce îmi este atât de greu să accept ajutorul altora?

CHESTIONARUL DEPENDENȚEI

Răspundeți la întrebări folosind următoarea scală de punctaj:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Mă simt mai curând copil decât adult când vine vorba de responsabilitățile traiului zilnic.
	2. Nu sunt capabil să mă descurc în viață de unul singur.
	3. Nu fac față situațiilor de unul singur.
	4. Alții pot să se ocupe de mine mai bine decât mă ocup eu însumi.
	5. Nu mă descurc cu responsabilități noi dacă nu mă ghidează cineva la început.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	6. Nu reușesc să fac nimic bine.
	7. Sunt un prost.
	8. Îmi lipsește discernământul.
	9. Nu mă pot încrede în propria mea judecată.
	10. Sunt copleșit de responsabilitățile traiului de zi cu zi.
	SCORUL TOTAL AL DEPENDENȚEI (Adunați punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI DEPENDENȚEI

10-19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20-29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30-39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viață.
40-49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50-60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA DEPENDENȚEI

Dacă suferiți de capcana Dependenței, vi se pare că viața vă copleșește. Nu credeți că vă puteți descurca. Credeți că sunteți incapabil de a avea grijă de dumneavoastră și, prin urmare, apelați la ceilalți pentru ajutor. Puteți supraviețui doar cu ajutorul lor. Trăsătura principală a capcanei o reprezintă sentimentul că trebuie să vă luptați din greu pentru a vă achita de responsabilitățile obișnuite ale vieții de adult. Pur și simplu nu aveți resursele necesare. Sentimentul predominant este acela de *incompetență*, de *inadecvare*. Imaginea care redă esența acestei capcane este aceea a unui copil

care se sperie brusc de lumea prea mare şi începe să plângă după mama. Sentimentul dumneavoastră este că sunteți un copil mic într-o lume de adulți. Fără un adult care să aibă grijă de dumneavoastră, vă simțiți pierdut.

Gândurile dumneavoastră tipice reflectă această imagine a incompetenței: „E prea mult pentru mine", „Nu mă descurc", „O să mă prăbuşesc", „Nu voi fi în stare să mă achit de toate responsabilitățile". Alte gânduri reflectă teama de abandon — frica dumneavoastră că îi veți pierde pe cei de care sunteți dependent: „Ce m-aş face fără această persoană?", „Cum o să mă descurc singur?" Aceste gânduri sunt de obicei însoțite de sentimentul disperării şi de panică. După cum spune Margaret: „Nu pot să fac atât de multe lucruri. Am nevoie de cineva care să se ocupe în locul meu". Acest gând vă consumă multă energie mentală. Apelați la diverse stratageme, pentru a vă asigura că toate persoanele de care aveți nevoie vor fi lângă dumneavoastră. Totul vi se pare copleşitor, dacă sunteți lăsat de capul vostru.

Nu aveți deloc încredere în propria judecată. Nu vă credeți în stare să luați hotărâri bune. Dificultatea de a avea încredere în propria judecată este la baza capcanei de care suferiți. Sunteți *nehotărât.*

WILLIAM: *Aş vrea să mă hotărăsc în legătură cu Carol. Nu ştiu de ce tot ezit. De parcă nu am încredere că pot să iau o decizie bună.*

Când aveți de luat o decizie, cereți părerea celorlalți. De fapt, alergați de la o persoană la alta solicitând sfaturi. Vă schimbați părerea de o mie de ori. Întregul proces vă seacă de energie şi vă face şi mai confuz. Când, în fine, luați o decizie, solicitați mereu asigurări că a fost decizia cea mai bună.

Uneori cereți părerea unei singure persoane, pe al cărei sfat vă bazați total. De multe ori, această persoană este chiar psihoterapeutul. În primele stadii ale psihoterapiei, pacienții noştri dependenți încearcă mereu să ne facă să luăm decizii în locul lor. Nu este

uşor să rezistăm presiunii. Întrucât e dureros să-i vedem ezitând atât, avem impulsul de a interveni şi a lua o hotărâre. Trebuie să facem eforturi să rezistăm acestui impuls, întrucât chiar nu este spre binele pacienţilor. Nu face altceva decât să ducă la creşterea dependenţei faţă de noi, deşi scopul terapiei este ca ei să devină independenţi.

Persoanelor dependente nu le plac schimbările. Vor ca totul să rămână la fel.

MARGARET: *Când l-am întâlnit pentru prima dată pe Anthony la şcoală, obişnuiam să-i spun că aş vrea să rămânem permanent elevi, să nu se termine niciodată. El de-abia aştepta să termine şcoala, iar eu voiam să continue o veşnicie.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce crezi că ar fi urmat să pierzi?*
MARGARET: *Mi se părea că totul era foarte sigur acolo. Ştiam la ce să mă aştept.*

Lipsa de încredere în propria dumneavoastră judecată vă face să vă temeţi de schimbare. Nu vă încredeţi în puterile proprii atunci când vă aflaţi într-o situaţie nouă, întrucât sunteţi obligat să vă bazaţi pe propria raţiune. În situaţii familiare, deja aţi aflat ce gândesc ceilalţi şi v-aţi creat o schemă a celei mai potrivite abordări. Însă, când vă confruntaţi cu o situaţie nouă şi nu vă sfătuieşte nimeni ce să faceţi, trebuie să porniţi de la propriile dumneavoastră opinii, iar în ele nu aveţi încredere.

Am vrea să spunem că doar vă imaginaţi că nu sunteţi suficient de competent, dar nu este chiar aşa. Se întâmplă des ca persoanele dependente chiar să nu fie competente, întrucât au evitat cu atâta dibăcie să aibă de-a face cu îndatoririle vieţii de adult. S-au obişnuit să se ocupe ceilalţi de tot în locul lor. Această evitare duce la nişte lipsuri reale în privinţa abilităţilor şi puterii de discernământ. Totuşi, majoritatea persoanelor dependente *exagerează* cu privire la lipsa lor de competenţă. Se îndoiesc de ele însele mai mult decât este cazul.

Când cineva se comportă în mod constant în așa fel încât să-i facă pe ceilalți să-și asume și responsabilitățile sale, de fapt *capitulează* în fața capcanei. Când îi puneți pe ceilalți să aibă grijă de dumneavoastră, doar întăriți ideea că nu sunteți în stare să vă descurcați singur și nu ajungeți să vă dezvoltați propriul simț al competenței. Cu toate acestea, dacă ați locui singur, până la urmă ați ajunge să învățați cum să vă gestionați necesitățile zilnice. Dependența dumneavoastră este doar o ipoteză netestată. Nu ați avut cum să vă convingeți până acum că puteți funcționa foarte bine și de unul singur.

Fuga este un alt mod de a vă consolida capcana. Evitați sarcinile pe care le considerați prea grele. Există anumite sarcini pe care persoanele dependente le evită constant. Printre ele se numără: să conduceți mașina, să vă ocupați de chestiunile financiare, să luați hotărâri, să vă asumați responsabilități noi, să vă dezvoltați noi domenii de expertiză. Evitați să vă despărțiți de partener sau de părinți. Rar se întâmplă să locuiți sau să călătoriți singur. Rar mergeți singur la filme sau la restaurant. Fugind mereu de aceste îndatoriri, vă confirmați dumneavoastră înșivă că nu sunteți în stare să vă ocupați singur de ele. Margaret declară: „Anthony se ocupă de finanțele noastre. Eu n-aș fi în stare să mă descurc cu toate actele". William spune: „N-aș putea obține niciodată o slujbă la o altă firmă. Dacă aș eșua lamentabil acolo? Alți șefi nu ar fi la fel de îngăduitori cum este tatăl meu".

DEPENDENȚĂ ȘI FURIE

Deși vă temeți de schimbare și vă opuneți ei, de multe ori vă simțiți prins în cursă chiar și atunci când vă simțiți în siguranță. Aceasta este latura negativă a capcanei Dependenței. Acesta este prețul pe care îl plătiți. Persoanele dependente îi lasă pe ceilalți să abuzeze de ele, să le înrobească sau să le fie luate drepturile doar pentru

a menține starea de dependență. Fac orice pentru a-i ține pe ceilalți alături de ele.

Probabil acceptați un rol subordonat în relațiile cu rudele dumneavoastră, cu prietenii sau persoanele iubite. Aceasta vă provoacă o stare de furie (deși nu o conștientizați). Vă place siguranța din cadrul acestor relații, dar sunteți furios pe persoanele care vă oferă această siguranță. De obicei nu vă îngăduiți să vă exprimați furia în mod deschis pentru că i-ar putea îndepărta pe ceilalți, iar dumneavoastră aveți nevoie prea mare de ei. Latura întunecată a acestei capcane este că v-ați blocat singur într-un rol dependent.

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii și dă-mi o reprezentare vizuală a căsătoriei tale.*

MARGARET: *Mă aflu într-un loc întunecat din care nu pot să ies. Nu am aer și nu pot să respir. Mă face să mă simt claustrofobică. Anthony iar îmi vorbește țipând. Îl aud, insistă și îl urăsc atât de mult, încât îmi vine să explodez.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce faci atunci?*

MARGARET: *Îmi cer scuze față de el și îi promit să nu mai fac asta niciodată.*

Multe dintre atacurile de panică ale lui Margaret apar atunci când se înfurie pe Anthony și nu spune nimic. Dependența cere un preț mare în termeni de libertate și autoexprimare.

Unele persoane dependente reușesc să-și exprime furia mai deschis. Acestea sunt cele care își „revendică drepturile" din postura de persoane dependente. Unele dintre ele se simt *îndreptățite* să le fie îndeplinite nevoile. Carol a spus acest lucru despre William într-una dintre ședințele noastre (la cererea lui William, Carol a participat la câteva dintre întâlnirile noastre).

CAROL: *William s-a purtat foarte urât cu mine și m-a criticat mult ieri. Uneori e așa arogant. Îi pregăteam cina și a început să se tot învârtă pe lângă mine și să-mi spună ce nu făceam bine. Ca și cum nu mă pricep la nimic.*

PSIHOTERAPEUTUL (adresându-i-se lui William): *Ce se întâmpla cu tine atunci?*
WILLIAM: *Totul a început după ce m-am întors de la doctor. Eram furios că nu venise cu mine să-mi fac injecțiile cu antihistaminice. M-a făcut să merg singur.*
CAROL: *Aveam un examen la economie!*
WILLIAM: *Puteai să-l dai altă dată.*

Se poate să suferiți de o combinație de capcane: Dependența și Revendicarea de Drepturi Personale. În acest caz, vă enervați când ceilalți nu vă satisfac nevoile. Îi *pedepsiți,* fiind îmbufnat, iritat sau enervându-vă exagerat.

DEPENDENȚĂ ȘI ANXIETATE

Atacurile de panică și agorafobia sunt des întâlnite. Într-un fel, agorafobia este un scenariu al dependenței. Caracteristica principală a autonomiei este abilitatea de a lua viața în piept și a funcționa independent. Agorafobia este exact opusul. Margaret se simte *neputincioasă.* Când iese în lume, nu are încredere că se poate descurca. Ar prefera să evite lumea cu totul. Mai bine stă acasă, unde totul este sigur.

Margaret se simte ca un copil într-o lume de oameni mari — de parcă ar avea puterea de supraviețuire a unui copil mic. Singura ei speranță este să se agațe de cineva care să aibă grijă de ea. De fapt, se teme de moarte, nebunie, sărăcie, lipsa unui adăpost — adică, gradele extreme de neajutorare. De fiecare dată când are un atac de panică, e convinsă că va face infarct sau își va pierde mințile. Precum majoritatea agorafobicilor, și ea suferă de capcana Vulnerabilității, cealaltă capcană din domeniul Autonomiei.

Chiar dacă nu aveți atacuri de panică, sigur aveți o mare doză de anxietate. Toate schimbările naturale ce au loc pe parcursul

vieții vă umplu de teamă, chiar și schimbările pozitive. O promovare la serviciu, nașterea unui copil, absolvirea, căsătoria — orice nouă responsabilitate poate să vă declanșeze o stare de anxietate. Situațiile pe care ceilalți le consideră motive de sărbătoare dumneavoastră vă provoacă groaza.

De asemenea, pe lângă anxietate mai trăiți și o stare cronică de depresie. Probabil că vă urâți pentru faptul că sunteți așa de dependent de ceilalți. După cum spune William: „Mă simt incompetent". Stima de sine scăzută este un dureros ingredient de bază în capcana Dependenței.

CONTRADEPENDENȚA

Christine, asistenta socială care și-a rupt piciorul, este un exemplu de persoană care răspunde prin Contraatac. Ea își gestionează capcana Dependenței făcând toate eforturile posibile de a reuși în viață pe toate planurile și de a fi *complet* independentă. Ea supracompensează, luptându-se permanent cu sentimentul ei fundamental de incompetență. Ea trebuie *mereu* să-și dovedească ei și celorlalți că se descurcă de una singură. Dependența ei este ascunsă.

Christine este pe picioarele ei. Competența ei este chiar o trăsătură evidentă. Dar, în adâncul sufletului, ea resimte o acută anxietate. Se teme mereu că nu va putea performa așa cum trebuie. De fiecare dată când este promovată, adică des, se teme că va fi incapabilă să se descurce în noua poziție. Când prietenii o plasează în poziție de lider, ceea ce fac de multe ori, ea își îndeplinește rolul eficient, dar cu multe emoții. Temerile ei o împing spre niveluri și mai înalte de competență, întrucât Christine se străduiește din greu să se achite exemplar de orice datorie. Însă nu-și recunoaște meritele niciodată. Crede că ceilalți sunt păcăliți de ea. Își minimalizează reușitele și își exagerează greșelile sau deficiențele.

Christine supracompensează pentru sentimentul ei de dependență comportându-se de parcă nu ar avea nevoie de ajutorul nimănui. Christine este *prea* independentă. Nu contează cât de anxioasă se simte, se forțează să îndure totul de una singură. Tendința de a duce totul până la extremă — de a pretinde că nu are nevoie de nimic de la nimeni — se numește *contradependență* și indică prezența capcanei Dependenței. Persoanele contradependente refuză să apeleze la ceilalți pentru ajutor, chiar și când ar fi un lucru absolut de înțeles. Refuză să ceară sfaturi, asistență sau îndrumare. Nu-și dau voie să se lase ajutați de ceilalți câtuși de puțin, întrucât îi face să se simtă vulnerabili.

CHRISTINE: *Dacă apelez la cineva, mă simt total dependentă. Imediat după accident, când am locuit acasă, m-a îngrozit ideea de a deveni dependentă de părinți din nou.*

Dacă sunteți contradependent, deși nu vă recunoașteți sentimentul de dependență, de fapt, aveți *aceleași trăiri* ca toate celelalte persoane dependente. La suprafață, vă descurcați fără probleme, însă faceți acest lucru cu multă anxietate. Vă trădează, în schimb, trăirile interioare.

ORIGINILE CAPCANEI DEPENDENȚEI

Capcana Dependenței poate apărea fie din cauza unor părinți supraprotectori, fie din cauza unor părinți subprotectori.

Părinții supraprotectori își cresc copiii într-o stare de dependență. Recompensează comportamentele dependente și le descurajează pe cele independente, își *cocoloșesc* copiii și nu le oferă libertate sau sprijin pentru a deveni autosuficienți.

Părinții subprotectori nu se ocupă de copiii lor cum trebuie. De la o vârstă fragedă, aceștia supraviețuiesc de unii singuri și

funcționează la un nivel peste categoria lor de vârstă. Aceşti copii dau impresia că sunt autonomi, însă, de fapt, au imense nevoi de dependență.

ETAPELE INDEPENDENȚEI

1. Stabilirea unei baze de siguranță.
2. Părăsirea bazei de siguranță pentru a deveni autonom.

Ne naştem complet dependenți de părinți. Când părinții ne satisfac nevoile fizice — mâncare, îmbrăcăminte şi căldură —, ei ne oferă o bază de siguranță, de la care putem începe explorarea lumii. Acesta este un proces de dezvoltare cu două stadii.

Dacă una dintre aceste două etape lipseşte, persoana poate dezvolta capcana Dependenței.

Dacă nu ați avut niciodată parte de o bază de siguranță, dacă nu v-a fost permis să vă simțiți în largul dumneavoastră în starea inițială de dependență, atunci vă va fi greu să ajungeți la sentimentul de independență. Mereu tânjiți spre starea inițială de dependență. După cum spune Christine: „Mă simt ca un copil care acționează *de parcă* ar fi adult". Competența şi independența dumneavoastră nu vi se par reale — vă aşteptați ca baza de siguranță să se prăbuşească oricând.

Pe lângă oferirea unei baze de siguranță, părinții trebuie, de asemenea, să ne permită să ne îndreptăm progresiv spre starea de independență. Trebuie să ne ofere atâta ajutor pe cât este necesar. Este vorba de un echilibru foarte delicat: nici prea mult, nici prea puțin. Din fericire, majoritatea părinților sunt undeva la mijloc, iar majoritatea copiilor dezvoltă un grad normal de autonomie. Însă părinții aflați la extreme îşi cresc copiii în aşa fel încât aceştia ajung să dezvolte capcanele Dependenței.

Într-o lume ideală, părinții noştri ne dau libertatea de a explora lumea, ne transmit că sunt lângă noi dacă avem nevoie de ei, ne

ajută când avem cu adevărat nevoie de ajutor și ne arată că au încredere în capacitatea noastră de a reuși pe cont propriu. Ne dau siguranța necesară pentru a ne simți protejați și ne oferă libertatea și încurajările necesare pentru a ne descurca singuri.

Capcana Dependenței se formează devreme în viață. Părinții care nu răspund nevoilor de dependență ale copilului sau care suprimă independența acestuia încep să facă de obicei acest lucru de când copilul este mic, până să înceapă să meargă. Până la vârsta școlară, capcana deja este bine stabilită. Ce observăm în adolescență este de fapt continuarea unui proces care a început cu mult timp înainte.

ORIGINILE DEPENDENȚEI ÎN COMPORTAMENTUL HIPERPROTECTOR

1. Părinții sunt hiperprotectori și vă tratează de parcă ați fi mai mic decât sunteți.
2. Părinții iau decizii în locul dumneavoastră.
3. Părinții se ocupă de toate detaliile vieții dumneavoastră, așa încât nu învățați niciodată cum să vă descurcați pe cont propriu.
4. Părinții vă fac temele pentru școală.
5. Vi se dau puține responsabilități sau chiar niciuna.
6. Rar sunteți separat de părinți și nu aveți un sentiment net al propriului sine, nu vă distingeți în mod clar de părinți.
7. Părinții vă critică părerile și priceperea în realizarea sarcinilor zilnice.
8. Când vă asumați sarcini noi, părinții intervin prin sfaturi și instrucțiuni excesive.
9. Părinții vă oferă atâta siguranță, încât experimentați prima respingere sau primul eșec de-abia după ce plecați de acasă.
10. Părinții dumneavoastră au diverse frici și mereu vă avertizează să vă protejați de pericole.

ORIGINEA DEPENDENȚEI ÎN COMPORTAMENTUL SUPRAPROTECTOR

Originea cea mai comună a Dependenței ține de părinții supraprotectori. Așa a debutat capcana atât pentru Margaret, cât și pentru William.

Supraprotecționismul, de obicei, are două dimensiuni. Prima se leagă de *intruzivitate*. Părintele intervine și rezolvă diverse situații înainte să aibă copilul șansa să se descurce singur. Părintele poate avea cele mai bune intenții; vrea să-i facă viața ușoară copilului sau să-l scutească de suferința provocată de greșeli. Însă, când părintele face totul, copilul nu are ocazia să învețe să funcționeze în mod competent. Când încercăm, eșuăm și apoi încercăm din nou, învățăm să controlăm diverse aspecte ale lumii noastre. Acesta este procesul de învățare și, fără o experiență directă, nu prea învățăm. Tot ce învățăm este că avem *neapărată* nevoie de părintele nostru.

Copilăria lui William reprezintă un exemplu tipic. Tatăl său se implica excesiv în viața lui.

WILLIAM: *Pentru tata era foarte important ca eu să am note bune la școală. Oricând aveam o problemă cu o temă sau un proiect, se ocupa el în locul meu. El îmi scria lucrările și el îmi făcea proiectele la orele de științe.*

De fapt, nu-mi amintesc nicio temă pe care să o fi făcut singur când eram mic. Tata se ocupa mereu de tot.

În ciuda eforturilor depuse de de tatăl său, William a fost un elev mediocru în gimnaziu. Se descurca cu temele pentru acasă, dar nu și la teste. Avea o mare anxietate față de teste și examene. Testele erau singurul lucru pe care trebuia să-l facă singur. Deși tatăl său petrecea ore în șir pregătindu-l cu o seară înainte, William lua note mici la examene. Performanțele sale scăzute erau cauzate, probabil, de *anxietatea* sa. Notele lui au început să scadă cu trecerea

timpului. William a început să fie convins că era de fapt un elev slab, care lua note bune doar când îl ajuta tatăl său.

WILLIAM: *În adâncul sufletului meu, mă consideram leneș. Altfel de ce l-aș fi lăsat pe tata să-mi facă temele?*

Tatăl său făcea mult mai mult decât temele lui William. Se implica în viața lui socială, îi controla timpul liber, activitățile sportive și cele zilnice. Prezența sa era vizibilă *pretutindeni* în viața lui William. Tatăl său lua decizii în locul lui. Îl îndruma și orienta în viață. În aproape orice domeniu, capacitatea lui William de a funcționa singur era afectată.

A doua dimensiune a supraprotecționismului apare atunci când părintele *subminează* eforturile copilului de a acționa independent. Părintele critică deciziile luate de copil, punându-i la îndoială judecata.

MARGARET: *Cuvintele pe care le-am auzit cel mai des de la mama au fost: „Dacă m-ai fi ascultat" și „Ți-am zis eu". Până și acum simt că, dacă nu îi urmez sfatul, voi eșua cu siguranță.*

William își aduce aminte cum i-a spus tatălui său la un moment dat că voia să-și facă singur tema la istorie. Tatăl și-a tras scaunul de sub masă cu un gest brusc și a spus: „Bine, dar să nu vii la mine plângând dacă nu te descurci".

Tatăl lui William l-a sabotat în mod evident. Pentru William a fost greu; chiar și azi este hipersensibil față de orice critică, mai ales din partea unor persoane cu autoritate. Însă, pentru majoritatea persoanelor, procesul de subminare este de obicei mai subtil. Mama lui Margaret nu o critica des. Din contră, era afectuoasă și îi oferea sprijin. Însă era dominată de frici și devenea anxioasă când Margaret pleca de lângă ea. Margaret își dădea seama de starea mamei ei și începea să se teamă ea însăși. Precum mama ei, Margaret se temea de lumea înconjurătoare.

Mulți dintre pacienții noștri dependenți văd lumea înconjurătoare ca fiind un loc nesigur, întrucât propriii lor părinți se tem excesiv de pericole. Mama lui Margaret a contribuit la formarea a două capcane în cazul fiicei ei: capcana Dependenței și cea a Vulnerabilității. „Nu pleca!", îi spunea. „Nu te duce afară, e prea frig. O să te îmbolnăvești. Nu te duce afară, e prea periculos. Nu te duce afară, e prea întuneric."

După cum arată cazul mamei lui Margaret, părinții care generează dependență nu îi privează emoțional pe copiii lor. Problema lor nu e că le oferă prea puțină dragoste sau afecțiune. Din contră, părinții ultraprotectori sunt foarte iubitori și afectuoși. Însă sunt fricoși, agitați, anxioși sau agorafobici. Își doresc să fie cu copilul lor ca formă de protecție împotriva propriei frici de abandon; în acest fel, subminează autonomia copilului. Deseori sunt prea nesiguri ei înșiși pentru a le putea oferi un sentiment de siguranță copiilor lor. Le oferă dragoste, însă nu și încurajarea și libertatea de care un copil are nevoie pentru a deveni independent.

Am descoperit că Dependența diferă de celelalte capcane când se trage din supraprotecționism. În general, pacienții hiperprotejați nu au amintiri dureroase. Deseori, amintirile lor implică un mediu de familie extrem de securizant. Mulți dintre ei s-au descurcat de minune în copilărie până când au trebuit să plece din mediul familial și să se confrunte cu dificultățile, respingerile și singurătatea pe care le presupune viața în lumea reală.

Uneori, amintirile lor din copilăria mică se leagă de modul în care nu au fost lăsați să evolueze, mai ales dacă Dependența a fost combinată cu capcana Vulnerabilității.

MARGARET: *Țin minte că am mers odată la Ocean City, iar eu am vrut să înot. Înotam în ocean la o adâncime un pic mai mare, iar mama a apărut brusc, zicându-mi cu teamă: „Întoarce-te, e prea adâncă apa".*

Țin minte că i-am răspuns că mă simțeam bine și voiam să înot, însă ea a tot insistat: „O să te înec, e prea adânc" până când m-am speriat și eu și m-am întors. M-am simțit tristă după aceea.

Această amintire ne arată ce a simțit Margaret în copilărie. S-a simțit limitată, având-o pe mama ei lângă ea mereu, păzindu-i fiecare mișcare: „Am vrut de atâtea ori să fac ceva de una singură, dar mama nu m-a lăsat, așa încât ajungeam să renunț și să mă simt deprimată din cauza asta".

Când pacienții care au avut părinți supraprotectori își aduc aminte imagini din copilărie în cadrul psihoterapiei, deseori se reprezintă pe ei înșiși ca pe niște copilași într-o lume de adulți impunători. Margaret și-a adus în minte o imagine a ei fiind „mică, înconjurată de adulți înalți". Imaginea lui William era cea a unui copil „stând pe un scăunel, în vreme ce tatăl se plimba în jurul lui cu pași mari".

Deseori imaginile poartă un aer de pasivitate. În imaginea lui William stând pe scăunel, el scrie ce îi dictează tatăl său. O altă temă importantă este anxietatea de a încerca lucruri noi. Aceste imagini redau chiar și mai multă durere, întrucât, de fiecare dată când persoana încearcă să facă ceva nou, se simte dependentă sau incompetentă.

Deseori capcanele Dependenței și Subjugării se combină. Subjugarea este o cale eficientă de a ține o persoană în stare de dependență. Tatăl lui William și-a subjugat copilul. Părintele care este supraprotector are și o excesivă tendință de a controla totul.

WILLIAM: *Uneori mă gândesc că mai bine nu mă făceam contabil. Tatăl meu a vrut asta, nu eu. Voia să fiu ca el.*

Tatăl lui William și-a impus propria imagine asupra copilului și l-a forțat pe William să se conformeze, nesocotind înclinațiile naturale ale copilului. Ce își dorea acesta nu mai avea importanță, până când acesta și-a pierdut treptat sentimentul de sine. La un moment dat s-a descris ca simțind un mare gol interior. Dacă nu ai o identitate clară de sine, ești total dependent. Simți un vid interior, iar singurul fel de a-l umple este să te bazezi pe altcineva, cineva care are un sentiment puternic de sine.

Contopirea deseori acompaniază comportamentul supraprotector. „Contopirea" şi „fuziunea" se referă la sentimentul că tu şi altă persoană ați devenit una. Este greu de identificat unde începe identitatea ta şi unde începe identitatea celeilalte persoane. Atât William, cât şi Margaret sunt contopiți cu familia lor de origine, cazul mai pregnant fiind cel al lui William. Întrucât William crede că nu poate funcționa de unul singur, nu reuşeşte să se separe de familie nici măcar pentru perioade scurte de timp. Nu se poate maturiza suficient pentru a pleca de acasă. Are un sine fuzionat.

Multe persoane dependente, majoritatea până în 30 de ani, se află în etapa vieții în care ar trebui să plece de acasă. Dar sunt încă prea contopiți şi dependenți de părinți pentru a putea pleca. Prietenii lor au deja viețile lor separate, iar ei încă sunt acasă. Situația lor este de obicei mai dificilă, întrucât părinții le încurajează dependența. Încă le dau sfaturi despre tot şi toate, încă le critică deciziile sau le subminează hotărârile. Ne-am putea aştepta să fie mai multe femei decât bărbați în situația aceasta. În cultura noastră, femeile sunt protejate uneori ca nişte copii mici. Însă, din experiența noastră cu pacienții, acest lucru nu este adevărat. Vedem la fel de mulți bărbați şi femei având capcana Dependenței.

ORIGINAREA DEPENDENȚEI ÎN COMPORTAMENTUL SUBPROTECTOR

Comportamentul subprotector reprezintă cealaltă origine a acestei capcane. Se aplică în cazul persoanei Contradependente. Întrucât părinții sunt atât de slabi şi ineficienți, copleşiți de propriile lor probleme sau pur şi simplu absenți ori neatenți, nu le oferă copiilor suficientă protecție sau îndrumare. Aceşti pacienți au o combinație între capcanele Dependenței şi Deprivării

Emoționale. De mici copii, își dau seama că nu sunt protejați cum trebuie și se simt nesiguri. Mereu vor tinde să joace acest rol al copilului dependent.

ORIGINEA CAPCANEI DEPENDENȚEI ÎN COMPORTAMENTUL SUBPROTECTOR

1. Nu primiți suficientă îndrumare practică din partea părinților.
2. Sunteți în situația de a lua decizii de om mare, fără să aveți sprijin.
3. Trebuie să fiți adultul din familie, deși vă simțiți în continuare copil.
4. Vi se cere să faceți sau să știți lucruri pe care nu le poate face sau ști o persoană de vârsta dumneavoastră.

Așa a început capcana în care se află Christine.

CHRISTINE: *Mama era dependentă de alcool și tranchilizante. Nu putea să aibă grijă nici de propria persoană, darămite de mine. Iar tata nu era niciodată prin preajmă. El avea prietenii lui, cluburile lui.*

Pe Christine nu a îndrumat-o și nu a protejat-o nimeni. Mama nu era suficient de puternică pentru a avea grijă de ea, iar tatălui ei nu-i păsa.

Mama sa era anxioasă, fără încredere de sine și foarte dependentă ea însăși. Și-a transformat copilul în părinte. Christine a fost un „copil-părinte". A trebuit să-și dezvolte simțul autonomiei pentru a avea grijă atât de ea însăși, cât *și* de mama ei, astfel încât a devenit independentă și în stare să ia decizii de una singură. Însă, în adâncul sufletului, nu se simțea apărată și își dorea starea normală de dependență a unui copil.

Christine a crescut luând decizii pe care copiii nu le iau de obicei. Ea nu avea rațiunea și experiența necesare pentru așa ceva.

CHRISTINE: *Aveam mereu sentimentul că înot în ape prea adânci pentru mine. Aveam mereu sentimentul că nu luam deciziile cele mai bune şi îmi doream să am pe cine să întreb.*

Copiii aflaţi într-o asemenea situaţie tânjesc după cineva de care să depindă, să îi scape de povara responsabilităţii. Nu au încredere în hotărârile luate şi se tem că nu au competenţa necesară, dar nu au altă opţiune decât să continue.

De cele mai multe ori nu-şi dau seama că îşi doresc această dependenţă. Copilul îşi dă seama doar că e mereu îngrijorat, obosit şi stresat — atunci când responsabilităţile sunt prea multe sau când copilul nu se simte competent pentru noua sarcină pe care trebuie să şi-o asume.

DEPENDENŢA ŞI RELAŢIILE INTIME

Printre oamenii de care depindeţi se pot afla părinţii dumneavoastră, fraţii, surorile, prietenii, partenerii intimi, soţul/soţia, mentorii, şefii, psihoterapeuţii etc. Puteţi depinde chiar şi de un copil. Puteţi fi părintele dependent care îşi transformă propriul copil în părintele său. Margaret se poartă aşa cu fiica ei de 5 ani, Jill.

MARGARET: *Ştiu că sună ciudat, însă fiica mea mă ajută să mă simt în siguranţă. Pot să fac multe lucruri alături de Jill pe care nu le pot face singură, cum ar fi să mă duc la supermarket. Nu ştiu ce-mi imaginez că ar putea face Jill dacă s-ar întâmpla ceva, însă mă simt mai sigură cu ea lângă mine.*

Unul dintre motivele pentru care Margaret a venit la psihoterapie este faptul că Jill a început grădiniţa, ocazie cu care Margaret a rămas singură acasă.

SEMNALE DE PERICOL LA ÎNCEPUTURILE UNEI RELAȚII DE DRAGOSTE

Capcana dumneavoastră a Dependenței va apărea mai mult decât sigur și în relațiile romantice. Veți fi atras de iubiți care vor tinde să încurajeze dependența dumneavoastră. Iar acest lucru nu va face decât să reactualizeze situația din copilărie. Iată mai jos câteva semne de avertisment legate de faptul că partenerul vă declanșează capcana Dependenței:

SEMNALE DE PERICOL LEGATE DE POTENȚIALII PARTENERI DE CUPLU

1. Partenerul dumneavoastră vă apare ca o figură paternă/maternă, puternică și protectoare.
2. Partenerului dumneavoastră îi place să aibă grijă de dumneavoastră și vă tratează ca pe un copil.
3. Aveți încredere în judecata lui mai mult decât în a dumneavoastră. El/ea ia majoritatea deciziilor.
4. Vă pierdeți identitatea de sine când sunteți cu el/ea — iar viața dumneavoastră parcă se oprește când el/ea nu e în preajmă.
5. El/ea achită toate cheltuielile și se ocupă de aspectele financiare.
6. El/ea vă critică opiniile, gusturile, precum și competența în privința activităților de rutină.
7. Când aveți de făcut o activitate nouă, mereu îi cereți sfatul, chiar dacă nu are vreo expertiză în domeniul respectiv.
8. Partenerul face aproape totul pentru dumneavoastră — aproape că nu aveți nicio responsabilitate.
9. Partenerul nu pare niciodată nesigur, temător sau vulnerabil.

Dacă elementele listei se aplică relației dumneavoastră, atunci încă vă aflați în starea de dependență din copilărie. Probabil că aceste caracteristici ale partenerului dumneavoastră se aplică și părinților. Nu s-a schimbat nimic în viața dumneavoastră. Ați reușit să vă prelungiți starea de dependență în viața de adult. Aveți puține responsabilități, puține griji, puține provocări de depășit. Deși această situație vă convine, este timpul să vă gândiți la prețul pe care îl plătiți pentru a vă menține dependența. Plătiți cu voința, libertatea și mândria dumneavoastră. Vă costă *propria identitate, propriul sentiment de sine.*

CAPITULAREA ÎN FAȚA CAPCANEI DEPENDENȚEI

Chiar dacă găsiți un partener care dorește să vă încurajeze autonomia, sunt câteva pericole de evitat. Există riscul să aveți un partener atât de bun, astfel încât să-l faceți să se muleze pe capcana Dependenței de care suferiți.

De fapt, aveți tendința să vă modelați toate relațiile, astfel încât să intre în același tipar al capcanei. Nu-i așa că sunteți, într-o oarecare măsură, dependent și de prietenii dumneavoastră? Iar atunci când în preajmă aveți doar *străini*, nu-i așa că ajungeți să depindeți și de ei?

PSIHOTERAPEUTUL: *Spune-mi ce s-a întâmplat când ai ajuns la magazin.*

MARGARET: *Prima dată am căutat pe cineva la care să apelez dacă am nevoie de ajutor. Am văzut o femeie care își făcea cumpărăturile cu câțiva pași în fața mea și m-am gândit că părea amabilă și că ar fi putut să mă ajute dacă aveam vreo problemă.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Asta faci tu prima dată, cauți pe cineva care să aibă grijă de tine?*

MARGARET: *Da. Mă asigur că e cineva prin preajmă care să mă ajute.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ai apelat vreodată la o asemenea persoană?*
MARGARET: *Nu. Niciodată. N-am avut de ce până acum. Dar nu se știe niciodată.*

Capcana Dependenței poate influența, de asemenea, modul în care vă comportați la serviciu. Vă face să nu vă asumați sarcinile și inițiativele necesare pentru a promova la locul de muncă.

Iată felurile în care vă mențineți în capcana Dependenței la serviciu și în relațiile de dragoste.

CAPCANELE DEPENDENȚEI

1. Apelați la persoane mai înțelepte sau mai puternice pentru sfaturi și îndrumare.
2. Vă minimalizați succesele și vă exagerați defectele.
3. Evitați să vă confruntați cu provocările de unul singur.
4. Nu vă luați propriile decizii.
5. Nu vă ocupați de propria situație financiară sau de deciziile ce trebuie luate în acest sens.
6. Trăiți prin părinții/partenerul dumneavoastră.
7. Depindeți de părinții dumneavoastră mai mult decât alte persoane de vârsta dumneavoastră.
8. Evitați să fiți sau să călătoriți singur.
9. Aveți frici și fobii cărora nu vă opuneți.
10. Nu vă prea pricepeți la aspecte ce țin de funcționarea practică și de abilitățile de trai zilnic.
11. Nu ați locuit singur o perioadă semnificativă de timp.

Dacă sunteți contradependent, precum Christine, aveți alte feluri în care vă consolidați capcana. Faceți astfel încât vă asumați provocări prea mari pentru dumneavoastră.

SEMNELE CONTRADEPENDENȚEI

1. Nu sunteți în stare să apelați la nimeni pentru sfaturi sau îndrumare. Faceți totul singur.

2. Vă asumați provocări noi și vă confruntați temerile, dar vă simțiți mereu stresat din acest motiv.
3. Partenerul e dependent de dumneavoastră, iar dumneavoastră vă ocupați de tot și luați toate deciziile.

Ignorați acea parte din dumneavoastră care își dorește o mică doză de *dependență sănătoasă*, acea parte din dumneavoastră care vrea să se mai și relaxeze. Imageria generată de Christine exprimă exact această dorință de o formă normală de dependență:

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce imagine vezi?*
CHRISTINE: *Mă văd pe mine însămi în copilărie. Mama stă pe canapea, și tot ce vreau este să mă duc la ea și să stau cu capul în poala ei.*

SCHIMBAREA CAPCANEI DEPENDENȚEI

Iată pașii necesari pentru schimbarea capcanei mentale:

SCHIMBAREA CAPCANEI DEPENDENȚEI

1. Înțelegeți-vă starea de dependență din copilărie. Simțiți copilul dependent/incompetent din interiorul dumneavoastră.
2. Faceți o listă cu situațiile, sarcinile, responsabilitățile și deciziile zilnice pentru care depindeți de alte persoane.
3. Faceți o listă cu provocările, schimbările sau fobiile cu care evitați să vă confruntați întrucât vă este teamă de ele.
4. Forțați-vă în mod sistematic să vă ocupați de activități și decizii cotidiene fără să cereți ajutor. Apucați-vă de provocările sau de schimbările pe care le-ați tot evitat. Începeți cu cele mai ușoare.

5. Când reușiți să vă achitați de o responsabilitate proprie, felicitați-vă. Nu vă minimalizați reușita. Când eșuați, nu renunțați. Insistați până ajungeți să vă descurcați.
6. Reevaluați-vă relațiile din trecut și identificați tiparele de dependență recurente. Faceți o listă cu pericolele de evitat.
7. Evitați partenerii puternici și supraprotectori, care generează multă chimie.
8. Când găsiți un partener care vă tratează pe picior de egalitate, dați o șansă acestei relații. Asumați-vă responsabilități și luați-vă propriile decizii.
9. Nu vă plângeți când partenerul/șeful refuză să vă ajute atât cât doriți. Nu le solicitați mereu sfaturi și asigurări verbale.
10. Asumați-vă noi responsabilități și sarcini la muncă, dar în mod treptat.
11. Dacă sunteți contradependent, recunoașteți că aveți nevoie de sprijin. Cereți ajutor din partea altora. Nu vă asumați mai mult decât puteți duce. Orientați-vă după nivelul an-xietății resimțite pentru a vă da seama cât puteți face.

1. Înțelegeți-vă starea de dependență din copilărie. Simțiți copilul dependent/incompetent din interiorul dumneavoastră. Mai întâi trebuie să înțelegeți cum v-ați format în acest fel. Cine v-a încurajat dependența în copilărie? Mama, care se temea să vă lase să explorați lumea singur? Tata, care critica tot ce făceați fără el? Sau poate ați fost cel mai mic din familie și ceilalți v-au tratat mereu ca pe un copil? Ce anume s-a întâmplat în cazul dumneavoastră?

Explorați imaginile din copilărie. Un moment bun pentru a începe este atunci când vi se activează sentimentul de dependență. Oricând simțiți că se declanșează capcana Dependenței, rememorați un moment similar din copilărie. Cautați un loc liniștit și începeți să vă aduceți aminte.

MARGARET: *Am mers la mall cu Anthony pentru a exersa cum să-mi controlez panica, iar el m-a lăsat singură. Stăteam pe o bancă şi voiam să văd cum e să mă plimb singură prin mall şi l-am rugat să mă aştepte pe bancă. M-am dus la farmacie şi, când m-am întors, nu mai era acolo. Am început să-l caut panicată peste tot. L-am găsit stând în spatele unei coloane şi râzând de mine. Se uitase la mine în tot acest timp şi se amuza. I se părea amuzant. Mi-a venit să-l omor.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii şi imaginează-ţi din nou scena cu detalii.*

MARGARET: *Bine* (închide ochii). *Îl văd cum stă în spatele coloanei şi se uită la mine.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce simţi?*

MARGARET: *Ce simt întotdeauna. Că îl urăsc, dar în acelaşi timp mă bucur că e acolo.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Acum adu-ţi în minte o imagine din copilărie când te-ai simţit la fel.*

MARGARET: (Pauză.) *Bine. Îmi amintesc cum stăteam în faţa uşii casei în care locuiam. Mama şi tata urmau să iasă în oraş în seara respectivă, iar pe mine mă lăsau cu Lisa, bona mea. Îi urmăresc cum pleacă şi îi implor printre lacrimi să nu mă lase. Lisa încearcă să mă facă să intru în casă, iar părinţii mei ies pe uşă şi coboară scările. Mama întoarce capul şi se uită la mine cu o privire speriată.*

Această imagine arată modul în care capcanele Dependenţei şi Abandonului lucrează împreună.

Imageria poate reflecta şi alte evenimente. William ne-a povestit un vis simbolic pentru copilăria sa. Tocmai ne spunea despre cât de tare se temea de despărţirea de Carol, când şi-a adus aminte visul următor.

WILLIAM: *Urcam pe scări cu părinţii mei. Părinţii mă ţineau de câte o mână. Eram micuţ. Dar apoi mi-au dat drumul la mâini*

și s-au îndepărtat de mine. Scările au început să devină din ce în ce mai abrupte, iar eu m-am chinuit să le urc de unul singur.

Când vă vine în minte o imagine, încercați să vă amintiți ce ați simțit în copilărie. Acel copil este încă înăuntrul dumneavoastră și este speriat. Încercați să-l liniștiți. Încurajați-l. Susțineți eforturile copilului de a se descurca singur. Copilul interior, aflat într-o condiție de dependență, are nevoie de acel ajutor pe care dumneavoastră aveți puterea să i-l dați. Învățați să vă susțineți propriile eforturi de a deveni independent.

2. Faceți o listă cu situațiile, sarcinile, responsabilitățile și deciziile zilnice pentru care depindeți de alte persoane. Detaliați cum se manifestă dependența dumneavoastră. Acest lucru vă va da o privire mai obiectivă. De exemplu, aici aveți lista lui William, cu detalii privind modul în care depinde de părinți.

ÎN CE PRIVINȚE DEPIND DE PĂRINȚI

1. Spațiu locativ.
2. Slujbă.
3. Reparații la mașină.
4. Mâncare.
5. Spălatul rufelor.
6. Investiții financiare.
7. Petrecerea vacanțelor.
8. Petrecerea sărbătorilor.

Lista dumneavoastră vă oferă un plan al sarcinilor pe care va trebui să le stăpâniți. Acestea sunt responsabilitățile vieții de zi cu zi, pe care aproape oricine le poate respecta.

3. Faceți o listă cu provocările, schimbările sau fobiile cu care evitați să vă confruntați, întrucât vă este teamă de ele. Scrieți pe hârtie provocările pe care le-ați evitat. Unele vor fi mai ușoare, altele,

mai grele. Iată lista alcătuită de Margaret.

SARCINI PE CARE LE-AM EVITAT

1. Să fiu mai asertivă față de Anthony.
2. Să merg cu metroul.
3. Să mă duc singură la cumpărături.
4. Să stau singură acasă.
5. Să conduc pe autostradă.
6. Să merg la cinema cu Anthony.
7. Să merg la cumpărături cu Anthony.
8. Să merg la prânz cu prietenele mele.
9. Să vorbesc cu un avocat în legătură cu opțiunile de divorț.
10. Să abordez subiectul terapiei de cuplu cu Anthony.

Încercați să includeți activități din toate domeniile vieții dumneavoastră. Margaret nu avea un serviciu când a venit la noi pentru prima dată — s-a angajat mult mai târziu. Însă lista dumneavoastră ar trebui să includă referiri la serviciul dumneavoastră. De exemplu, un aspect al serviciului lui William despre care am discutat în cadrul psihoterapiei a fost tendința sa de a da fuga la tatăl său de fiecare dată când avea vreo îndoială sau întrebare despre cum să facă un anumit lucru. (După cum vă amintiți, tatăl său conduce firma de contabilitate la care lucrează.) William a trebuit să învețe cum să-şi tolereze anxietatea şi cum să-şi rezolve problemele singur. La început a făcut şi greşeli, dar apoi şi-a îmbunătățit performanța şi şi-a asumat treptat responsabilități mai mari. După aproape un an, a părăsit firma tatălui său şi s-a angajat în altă parte. Acest lucru s-a întâmplat cu mult efort din partea sa, dar aşa şi-a dezvoltat încrederea în sine.

4. *Forțați-vă în mod sistematic să vă ocupați de activitățile şi deciziile cotidiene fără să solicitați ajutor. Apucați-vă de provocările sau de schimbările pe care le-ați tot evitat. Începeți cu cele mai uşoare.*

Folosiți cele două liste pe care le-ați alcătuit deja pentru a schița un plan de atac. Evaluați dificultatea fiecărei activități, folosind următoarea scală:

SCALA DIFICULTĂȚII

0 Foarte ușor
2 Dificultate ușoară
4 Dificultate medie
6 Dificultate mare
8 Aproape imposibil

De exemplu, Margaret a evaluat activitățile de pe lista ei în felul următor:

CONTEXTE SOCIALE PE CARE LE EVIT	DIFICULTATE
1. Să fiu mai asertivă față de Anthony	6
2. Să merg cu metroul.	5
3. Să mă duc singură la cumpărături.	3
4. Să stau singură acasă.	6
5. Să conduc pe autostradă.	4
6. Să merg la cinema cu Anthony.	5
7. Să merg la cumpărături cu Anthony.	7
8. Să merg la prânz cu prietenele mele.	3
9. Să vorbesc cu un avocat în legătură cu opțiunile de divorț.	7
10. Să abordez subiectul terapiei de cuplu cu Anthony.	8

Începeți cu sarcinile cele mai ușoare. Asigurați-vă că ați pus pe listă și activități pe care le puteți realiza destul de ușor. În plus, este important să planificați totul bine înainte să inițiați activitatea respectivă, chiar și una ușoară. Vrem să fiți pregătit.

Prima activitate aleasă de Margaret a fost mersul la cumpărături. A hotărât să meargă singură la cumpărături. Am stat mult de vorbă despre cum se va descurca în diferite situații. Dacă o apuca panica, urma să facă exerciții de respirație profundă pentru a controla simptomele fizice. Dacă îi veneau în minte gânduri catastrofice, urma să le dispute și să le corecteze. Dacă simțea imboldul să fugă, urma să-și spună că putea să se descurce și fără să o ia la goană și că putea să rămână locului. Examinați fiecare posibilitate și faceți un plan pentru a îndura cu brio fiecare situație.

Înainte să treceți la o activitate mai dificilă, rezolvați câteva mai ușoare. La nevoie, mai adăugați câteva pe listă. Margaret a mai adăugat o serie de activități de nivelul 3 până să ajungă la nivelul 4, și anume: să meargă singură într-un magazin neaglomerat, să facă exerciții fizice, să țină calculul cheltuielilor. Vrem să simțiți că vă pricepeți bine la activitățile de un anumit nivel înainte să treceți la următoarele. Vrem să simțiți cum vă construiți priceperea și competența pas cu pas. Vrem să simțiți că aveți *control* asupra abilităților dumneavoastră.

5. *Când reușiți să vă achitați de o responsabilitate proprie, felicitați-vă. Nu vă minimalizați reușita. Când eșuați, nu renunțați. Insistați până ajungeți să vă descurcați.* Este important să vă recunoașteți meritele când este cazul. Aveți tendința să nu vă apreciați, întrucât credeți că *ar fi trebuit* să știți deja să faceți toate aceste lucruri. Când Margaret a bifat prima activitate reușită de pe lista ei — mersul la cumpărături de una singură —, s-a exprimat în felul următor:

MARGARET: *Nu m-am bucurat prea tare. În definitiv, oricine poate să meargă la cumpărături. Care e marea realizare?*
PSIHOTERAPEUTUL: *Dar pentru cineva cu atacuri de panică, să meargă la cumpărături e o mare realizare.*

Fiți realist când evaluați cât de bine v-ați descurcat. Uneori va merge totul bine, alteori, nu. Recunoașteți-vă meritele și învățați din greșeli.

S-ar putea să aveți tendința să vă criticați aspru dacă ați avut un părinte critic. Dacă începeți să fiți dur cu dumneavoastră, opriți-vă. Oferiți-vă încurajări în loc de critici. Trebuie să învățați să vă susțineți pe dumneavoastră înșivă. Aceasta vă va permite să mergeți mai departe, cu toate imperfecțiunile dumneavoastră, să vă creșteți nivelul de încredere în sine și de competență.

6. *Reevaluați-vă relațiile din trecut și identificați tiparele de dependență recurente. Faceți o listă cu pericolele de evitat.* Faceți o listă cu cele mai importante persoane din viața dumneavoastră. Includeți pe listă rudele, prietenii, iubiții, profesorii, șefii și colegii. Examinați fiecare relație. În ce fel ați trăit starea de dependență? Ce pericole trebuie să evitați?

Iată lista făcută de Margaret:

CAPCANELE DEPENDENȚEI

1. A avea un comportament de copil, și nu de adult.
2. A nu pleca de lângă persoanele care se poartă urât cu mine.
3. A mă agăța de oameni.
4. A alege persoane cărora le place să-mi controleze viața și să aibă grijă de mine.
5. A renunța la stilul meu de viață pentru a fi alături de cineva. A trăi viața în stilul persoanei respective în loc să mi-o trăiesc pe a mea.
6. A nu lua propriile mele decizii.
7. A nu avea un venit personal.
8. A nu mă ambiționa să ajung mai departe.

Aceasta este o listă a lucrurilor care poate nu au mers bine în relațiile dumneavoastră. Conștientizând aceste capcane, puteți începe să corectați situația.

Margaret a realizat aceste lucruri în relația sa cu noi. Cu sprijinul nostru, a devenit mai puternică și a început să fie mai asertivă

în cadrul acestei relații. Am văzut încă o dată cum o *singură* relație poate contribui la vindecarea unei persoane. Faptul că a devenit mai asertivă cu noi a mobilizat-o pe Margaret să devină mai asertivă și cu Anthony. Odată ce a văzut ce înseamnă să simtă că își poate păstra autonomia în cadrul unei relații, nu a mai dat înapoi. Este o plăcere și o ușurare să renunți la disperarea dependenței pentru calmul și forța unei existențe independente. După cum ne-a zis Margaret: „Mă simt bine să nu mai am nevoie de el atât de mult".

7. Evitați partenerii puternici și supraprotectori, care generează multă chimie. E un principiu mai complicat — să evitați partenerii față de care simțiți cea mai mare atracție. Țineți minte că aveți cea mai mare chimie cu acei parteneri care vă întrețin capcana. Fără îndoială, cel mai mult vă plac partenerii cărora le place să vă domine și să vă protejeze, care vă încurajează să recădeți într-un rol dependent.

Între Margaret și Anthony a fost o intensă chimie. Erau partenerii potriviți pentru activarea capcanelor. În urma psihoterapiei, Margaret a căpătat curajul de a se impune mai mult în relație. A devenit mai capabilă să se bazeze pe ea însăși, așa încât nu se mai îngrozea la gândul că l-ar putea pierde pe Anthony.

MARGARET: *Singura cale de a rămâne cu Anthony este ca el să se schimbe. Nu-i mai pot permite să se poarte urât cu mine. Mai curând rămân singură decât să mă mai las abuzată de el.*

Când Anthony și-a dat seama că ar putea să o piardă cu adevărat pe Margaret, a fost de acord să înceapă psihoterapia. Așa cum se întâmplă cu majoritatea narcisiștilor, amenințarea cu abandonul l-a motivat să facă o schimbare. În momentul scrierii acestei cărți, cei doi urmează ședințe de psihoterapie pentru a-și reinventa relația, în așa fel încât ambii să fie satisfăcuți. Chiar dacă rămâne alături de Anthony, chiar dacă nu, Margaret a ales să renunțe la capcana Dependenței.

8. Când găsiți un partener care vă tratează pe picior de egalitate, dați o șansă acestei relații. Asumați-vă responsabilități și luați-vă propriile decizii. Este posibil să nu simțiți mare atracție față de partenerii care vă încurajează independența și autonomia sau este posibil ca atracția să se estompeze cu timpul. Suntem convinși că motivul pentru care William nu a simțit multă chimie față de Carol este că ea l-a provocat să iasă din starea de dependență. Merită uneori să dați acestor relații o șansă. Dacă v-ați simțit la un moment dat atras de acest partener —într-o anumită etapă, poate chiar la început —, e posibil să reapară această atracție odată ce învățați să deveniți mai încrezător în sine.

Când întâlniți un partener care vrea ca dumneavoastră să vă dezvoltați independența, încercați să faceți să meargă această relație. Nu participați la subminarea ei. Când William și Carol au început să iasă la întâlniri, el s-a simțit atras de ea. Pe urmă, însă, Carol a început să se opună eforturilor lui William ca el să devină copilul din relația lor, iar ea, părintele lui. Carol voia ca el să stea pe propriile picioare. Voia un egal, un tovarăș de drum. Nu voia să-i conducă existența. Odată cu scurgerea timpului, atracția resimțită de William a scăzut. A început să ne spună că ea nu era potrivită pentru el, că nu o iubea și că alte femei îl interesau mai mult.

Cu încurajarea noastră, William a rămas alături de Carol. Treptat și-a asumat mai multe responsabilități în privința propriului său trai. S-a mutat în propriul său apartament, a obținut o slujbă la o altă firmă, a început să se ocupe de bugetul propriu, să-și cumpere singur de mâncare, să-și planifice singur timpul. Pe măsură ce a început să se familiarizeze cu acest ritm de viață, a reînviat și atracția lui față de Carol. A putut să revină la vechea chimie.

9. Nu vă plângeți când partenerul/șeful refuză să vă ajute atât cât doriți. Nu solicitați mereu sfaturi și asigurări verbale. Acest sfat se aplică Dependenților care își revendică drepturile. Trebuie să înțelegeți că oamenii nu au nicio datorie să se ocupe de dumneavoastră. Au tot dreptul să se aștepte ca voi înșivă să vă îngrijiți de

propria dumneavoastră existență. În acest moment, primul dumneavoastră impuls, când aveți o problemă la muncă, este să dați fuga la cineva să vă ajute. Probabil că nici nu încercați să rezolvați problema singur mai întâi. Vrem ca prima dată să încercați să vă ocupați singur. Dacă vă străduiți din greu și nici măcar așa nu reușiți, de-abia *atunci* puteți să solicitați ajutor.

WILLIAM: *Pe vremea când învățam softul de contabilitate, mă duceam la tata de fiecare dată când aveam o întrebare. Se enerva pe mine, dar tot îmi răspundea. Nici măcar nu încercam să deschid manualul de instrucțiuni.*

Dar odată ce am început să învăț singur și să încerc să înțeleg manualul, mi-am dat seama că mă pot descurca. Nu mai merg la el cu tot felul de întrebări, iar, atunci când apelez la tata, nici el nu se pricepe mai bine decât mine.

Când veți încerca să vă descurcați singur, veți simți nevoia imperioasă să primiți asigurări că metoda aleasă de dumneavoastră este cea corectă. Căutarea aprobării celorlalți funcționează ca un drog — vă domolește teama că nu veți reuși de unul singur. Trebuie să vă abțineți de la folosirea acestui drog. Trebuie să tolerați anxietatea de a vă descurca singur. Anxietatea va trece la un moment dat. Aveți încredere că va veni momentul în care veți funcționa independent fără prea multă teamă.

10. Asumați-vă noi responsabilități și sarcini la muncă, dar în mod treptat. Lărgiți gama abilităților dumneavoastră la serviciu în mod *sistematic*. Nu vă aruncați la prea mult deodată — riscați să eșuați. Țineți sub control cât și cum vă dezvoltați competențele.

Puteți folosi una dintre abordările descrise mai sus, folosite de Margaret, pentru a-și stăpâni temerile. Faceți o listă cu responsabilitățile de la serviciu pe care le-ați evitat până acum. Includeți atât activitățile solitare, cât și pe cele interpersonale, de la cele ușoare la cele grele. Estimați dificultatea lor pe o scală de la 0 la 8, unde 0 înseamnă lipsa dificultății, iar 8 înseamnă dificultate

maximă. Începeți cu sarcinile cele mai simple. Repetați-le până când vi se par ușoare. Stăpâniți-le cum trebuie până să vă lansați în abordarea următoarelor sarcini de pe listă, în ordinea dificultății.

Dacă nu reușiți să duceți până la capăt nici activitățile pe care le considerați ușoare, atunci până și cele mai ușoare activități de pe listă vi se par prea grele. Găsiți alte activități mai ușoare. Din experiența noastră, chiar și persoanele cu un înalt grad de dependență au depistat *unele* sarcini pe care să le poată îndeplini și singure.

11. Dacă sunteți contradependent, recunoașteți că aveți nevoie de sprijin. Cereți ajutor din partea altora. Nu vă asumați mai mult decât puteți duce. Orientați-vă după nivelul anxietății resimțite pentru a vă da seama cât puteți face. Există o zicală în psihoterapie: „Relația este cea care vindecă". În cazul lui Christine, așa par să stea lucrurile. Relația noastră a ajutat-o să se vindece. Suntem primele persoane de la care a acceptat ajutor. Și-a permis să fie vulnerabilă față de noi. Ne-a lăsat să vedem acea parte fragilă și nesigură din ea, copilul interior traumatizat și suprasolicitat. Acest lucru a făcut-o să fie mai anxioasă inițial. Dar după ce și-a dat seama că poate să aibă încredere în noi, și-a asumat un risc și și-a permis să fie dependentă. Am susținut și încurajat această formă sănătoasă de dependență, iar Christine a învățat să susțină această latură a ei prin exerciții de imagerie.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce imagine vezi?*

CHRISTINE: *Mă văd pe mine în copilărie, aveam vreo opt ani. Mă aflu în living. Mama stă întinsă pe canapea, urmărind telenovele, pe jumătate inconștientă.*

Eu încerc să-mi calc hainele pentru școală, deoarece unul dintre copii a râs de mine că am hainele șifonate.

PSIHOTERAPEUTUL: *Vreau să revii în prezent și să te imaginezi ca un adult ce intervine să-l ajute pe copil.*

CHRISTINE: *E greu să fac asta. Nu știu ce să-i spun. Cred că i-aș spune: „Vino să-ți arăt eu cum să calci. Îmi pare rău că trebuie să*

faci totul singură. Ştiu că e prea mult pentru tine. Dar o să te ajut eu când o să-ţi fie prea greu. Poţi să-mi ceri mie ajutorul la nevoie".

Christine şi-a dat voie treptat să apeleze la alţi oameni pentru ajutor. Dacă există o persoană în viaţa dumneavoastră pe care vreţi să vă bazaţi în acest fel, asiguraţi-vă că este demnă de încredere. Nu vă alegeţi partenerii în mod nechibzuit. Alegeţi-i doar dacă aveţi încredere că vă vor susţine la nevoie. Christine avea nevoie să schimbe tipul de bărbaţi pe care îi dorea în viaţa ei. Era atrasă de bărbaţi fragili, care de multe ori erau şi consumatori de stupefiante. Pentru a schimba capcana Dependenţei, va trebui să modificaţi drastic felul în care vă selectaţi partenerii în dragoste.

Celălalt aspect al schimbării capcanei ţine de exercitarea controlului asupra propriei vieţi. Vrem să vă asumaţi nivelul *potrivit* de sarcini la serviciu, acasă şi în interacţiunea cu prietenii. Folosiţi-vă de anxietatea resimţită ca de un instrument de măsurare. Când depăşeşte un anumit nivel, înseamnă că aţi exagerat cu responsabilităţile şi mai trebuie să renunţaţi la câteva. De exemplu, când Christine devine prea anxioasă în interacţiunea cu un prieten sau coleg, interpretează acest lucru ca fiind un semn că începe să se implice prea mult în ajutorarea şi îndrumarea celorlalţi. Face un pas înapoi şi se concentrează asupra propriei vieţi.

Christine ne-a spus ce a obţinut în urma psihoterapiei:

CHRISTINE: *Cred că era nevoie să aduc un pic de echilibru în viaţa mea, astfel încât eu şi ceilalţi să ne ajutăm reciproc. Nu mi s-a mai întâmplat înainte. Sunt mai liniştită acum, nu mai simt că sunt copleşită de responsabilităţi.*

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Călătoria care vă va scoate din capcana Dependenţei este o tranziţie de la copilărie la vârsta adultă. Schimbaţi frica şi evitarea cu

sentimentul controlului — sentimentul că puteți funcționa independent în lume. Nu vă mai străduiți atât de mult să-i faceți pe ceilalți să aibă grijă de dumneavoastră. Învățați să vă îngrijiți singur de propria viață. Învățați să aveți încredere în propria dumneavoastră capacitate de a vă descurca cu problemele vieții.

11

„O să se întâmple o nenorocire". Capcana Vulnerabilității

ROBERT: 31 DE ANI. SUFERĂ DE ATACURI DE PANICĂ.

Robert își face intrarea în biroul nostru vizibil supărat. De-abia așteaptă să ne spună ce îl deranjează.

ROBERT: *Nu știu dacă aici trebuie să fiu, dar mi s-a spus să mă prezint aici. Am tot mers de la un doctor la altul și nimeni nu-și poate da seama ce e în neregulă cu mine. Toți îmi spun că e vorba de anxietate și că trebuie să vorbesc cu un psihoterapeut.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Tu ce crezi?*

ROBERT: *Cred că sigur e vorba de o problemă fizică. Doar că nu au găsit problema încă.*

Robert suferă de atacuri de panică.

ROBERT: *De obicei mă apucă din senin. Mi se pare că se sfârșește totul. Mă simt amețit și fără suflare. Inima îmi bate tare de tot. Totul pare ireal.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce crezi că ți se întâmplă în momentul acela?*

ROBERT: *Cred că am o cădere psihică. Ca și cum mi-aș pierde mințile chiar atunci.*

Alteori, lui Robert i se pare că are o tumoră cerebrală sau o problemă cardiacă.

ROBERT: *Multă vreme fugeam direct la Urgență de fiecare dată când mi se întâmpla. Credeam că făceam un atac de cord sau că mi se rupsese un vas de sânge în creier. Atunci era cel mai rău. Chiar credeam că eram pe moarte.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Și acum nu mai crezi asta?*
ROBERT: *Uneori, da. Uneori simt o presiune în creier și cred că e de la un anevrism. Dar am înțeles între timp că nu pățesc nimic, nu o să mor. Mi s-a întâmplat de atâtea ori. Acum trebuie să am o criză mare de tot ca să mai cred că sunt pe moarte. Acum mai mult îmi este frică să nu-mi pierd mințile.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum adică, „îți pierzi mințile"?*
ROBERT: *Mi-e teamă că o să încep brusc să țip, să aiurez sau să aud voci și nu mă pot opri.*

Când îl întrebăm pe Robert dacă i s-au întâmplat cu adevărat aceste lucruri, ne spune că nu. Doar se teme că i se vor întâmpla *la un moment dat.*

HEATHER: 42 DE ANI. FRICILE EI ÎI AFECTEAZĂ CĂSNICIA.

Heather vine la psihoterapie însoțită de soțul ei, Walt. Când îi întrebăm de ce au venit, ne spun că Heather are diverse fobii.

WALT: *Nu vrea să facă nimic. Nu mergem nicăieri în concediu, fiindcă nu vrea să se urce în avion, nu vrea să intre în apă, nu vrea să meargă cu liftul. Nu putem ieși în oraș într-o seară de weekend, întrucât e prea periculos. Mai mult, nu putem cheltui niciun ban, întrucât trebuie să economisim fiecare cent. Traiul alături de ea e ca viața la închisoare. Mă înnebunește!*

Heather e de acord că fobiile ei duc la severe limitări ale activităților de cuplu. Dar nu-i place deloc să fie forțată.

HEATHER: *Prefer să-mi petrec timpul acasă. Nu m-aș putea distra făcând ce vrea el. Cum m-aș putea bucura eu de concediu dacă aș sta tot timpul cu grija la ce se va petrece pe drumul de întoarcere sau când mergem cu liftul? Sau cum ar fi să-mi petrec noaptea în oraș temându-mă că am putea fi jefuiți? Mai bine nu merg deloc!*

De-a lungul anilor, temerile lui Heather au devenit și mai puternice, transformându-se într-o sursă de conflict în cadrul familiei.

CHESTIONARUL VULNERABILITĂȚII

Acest chestionar va măsura forța capcanei Vulnerabilității. Răspundeți la întrebări folosind următoarea scală de punctaj:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Am sentimentul clar că urmează să se întâmple ceva rău.
	2. Mi se pare că oricând poate avea loc o nenorocire.

	3. Mă tem că voi ajunge în stradă, fără adăpost.
	4. Mă tem că voi fi victima unui atac, a unui jaf etc.
	5. Mă tem că mă voi îmbolnăvi de o boală gravă, deși niciun doctor nu m-a diagnosticat cu nimic.
	6. Mi-e prea frică să circul singur cu avionul, trenul etc.
	7. Am crize de anxietate.
	8. Sunt foarte atent la senzațiile pe care le simt în corp și mă tem de ce anume ar putea însemna.
	9. Mă tem că îmi voi pierde controlul în public sau că voi înnebuni.
	10. Mă tem că voi da faliment sau că îmi voi pierde toți banii.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI VULNERABILITĂȚII (Adunați punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI VULNERABILITĂȚII

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune *anumite* probleme în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA VULNERABILITĂȚII

Sentimentul asociat cel mai puternic capcanei Vulnerabilității este *anxietatea*. Urmează să vi se întâmple o catastrofă, iar dumneavoastră nu aveți resursele necesare pentru a-i face față. Această capcană are două dimensiuni: pe de o parte, exagerați riscul unui dezastru, iar, pe de altă parte, vă minimalizați propria abilitate de a vă ajusta la ele (*to cope*).

Fricile *specifice* variază în funcție de tipul capcanei. Există patru categorii de Vulnerabilitate. Vă puteți încadra în mai mult de o categorie.

TIPURI DE VULNERABILITATE

1. Sănătate şi boală
2. Pericol
3. Sărăcie
4. Pierderea controlului

SĂNĂTATE ŞI BOALĂ

Dacă vă încadrați în această categorie de Vulnerabilitate, este posibil să fiți *ipohondru*. Vă faceți mii de griji cu privire la sănătatea dumneavoastră. În ciuda faptului că medicii vă spun că nu aveți nicio problemă gravă, sunteți convins că sunteți bolnav, că aveți SIDA, cancer, scleroză multiplă sau vreo altă boală cumplită.

Majoritatea celor care au atacuri de panică intră în această categorie. Sunteți mereu atent la senzațiile din corp, temându-vă să nu indice ceva grav. Sunteți *hipersensibil* față de propriul corp. Orice senzație mai ciudată, oricare ar fi fost cauza ei naturală, poate da naştere unei stări de panică. Vremea prea caldă, vremea prea rece, exercițiile fizice, furia, bucuria, cofeina, alcoolul, medicamentele, sexul, înălțimile, mişcarea — toate vă pot provoca senzații care duc la un atac de panică.

ROBERT: *Ieri m-am panicat rău de tot, din senin. Stăteam pe scaun în tren şi citeam o revistă.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Despre ce era vorba în revistă?*
ROBERT: *Era un simplu articol. Nu mai ştiu.*
PSIHOTERAPEUTUL: *La ce te gândeai chiar atunci când s-a declanşat atacul de panică?*

ROBERT: *Mă gândeam la boala Parkinson. Observasem că îmi tremurau mâinile ținând revista și tocmai mă gândeam: „Dar dacă am Parkinson?"*

Aceste cuvinte sunt familiare oricui suferă de atacuri de panică: *„Dar dacă?"*

Sunteți hipervigilent în legătură cu orice se întâmplă în jurul dumneavoastră și care ar putea să aibă cea mai mică legătură cu posibilitatea unei îmbolnăviri. Devorați orice articol pe această temă sau, din contră, evitați orice referire la vreo boală. La fel, fie mergeți non-stop la spital, fie fugiți de orice medic fiindcă vă este teamă că v-ar putea găsi vreo afecțiune. Oricare ar fi situația dumneavoastră, gândurile vi se îndreaptă mereu spre riscul unei îmbolnăviri.

Unele persoane evită orice activități care pot să dea naștere unei stări de panică. Pe vremea când de-abia venise în terapie la noi, Robert evita orice formă de exercițiu fizic, inclusiv sexul. Senzațiile fizice îi dădeau o stare de anxietate — erau prea similare senzațiilor induse de panică. Renunțase să mai joace tenis, un sport pe care îl iubește. Încercând să scape din capcana Vulnerabilității, Robert își alterase considerabil stilul de viață.

Se poate ca dumneavoastră să suferiți de această capcană, întrucât sunteți cu adevărat fragil din punct de vedere fizic. Poate că ați fost bolnăvicios în copilărie, iar acum vă temeți exagerat să nu vă îmbolnăviți din nou. Sau poate că unul dintre părinții dumneavoastră a fost bolnav. Oricum ar fi, capcana vi se aplică doar dacă aceste temeri sunt nerealiste și excesive în momentul *actual*.

PERICOL

Dacă aparțineți acestei categorii, sunteți excesiv de îngrijorat în legătură cu siguranța personală și a celor dragi. Pentru dumneavoastră, lumea este un loc plin de pericole.

WALT: *Seara stă în casă şi citeşte în ziare tot felul de poveşti despre crime. Nici măcar pe aleea din faţa casei nu iese după lăsarea întunericului.*

HEATHER: *E prea întunecat pe alee. Nu vreau să ies din casă noaptea.*

WALT: *Ne-am instalat o alarmă antifurt scumpă, la cererea ei, dar tot se teme că vom fi jefuiţi.*

HEATHER: *Hoţii care îşi ştiu meseria nu se împiedică de o alarmă antifurt. Îi spun mereu că avem nevoie de gratii la ferestrele de jos, dar nu mă ascultă.*

WALT: *E ridicol! Locuim într-un cartier liniştit. Nu avem nevoie de gratii la ferestre!*

Vă încearcă un sentiment general de nesiguranţă când ieşiţi în lume, dar el nu corespunde unui nivel real de pericol. Sunteţi în alertă faţă de oricine arată suspect sau periculos. Credeţi că puteţi fi atacat în orice moment.

De asemenea, vă este teamă de dezastre, precum accidentele de maşină şi prăbuşiri de avioane. Acestea se pot întâmpla oricând şi nu sunt sub controlul dumneavoastră. Prin urmare, la fel ca Heather, probabil că evitaţi să călătoriţi. Vă este teamă de catastrofe naturale, precum inundaţiile şi cutremurele. Deşi nu există dovezi raţionale, credeţi că sigur *dumneavoastră* vi se va întâmpla ceva.

WALTER: *În timpul Războiului din Golf, nici măcar nu mai ieşea în oraş, întrucât îi era frică de un atentat terorist.*

HEATHER: *Au zis că New York-ul este o ţintă importantă!*

WALTER: *Sigur că da. Deci, din toate milioanele de ţinte posibile, cu diverse ocazii, sigur pe noi ne-ar fi nimerit.*

Această capcană vă secătuieşte de energie. Mereu sunteţi stresat şi vigilent. Sunteţi convins că, dacă nu vă protejaţi, ceva rău urmează să vi se întâmple.

SĂRĂCIE

Este vorba de așa-numita „mentalitate specifică depresiunii", după denumirea dată persoanelor care au crescut în timpul Depresiunii economice a Statelor Unite din anii 1930. Sunteți permanent îngrijorat în legătură cu banii. Aveți o teamă irațională că veți da faliment și veți ajunge să trăiți pe stradă.

HEATHER: *Știu că îmi fac multe griji în legătură cu banii. Îmi imaginez că vom îmbătrâni și vom pierde totul. Uneori mă gândesc cu groază că voi ajunge să cerșesc pe străzi.*

Nu contează cât de bine stați financiar, tot vi se pare că sunteți în pericol să ajungeți la sapă de lemn.

Deseori planificați totul cu scopul de a pune ceva deoparte. Aveți nevoie să economisiți bani, pentru a vă simți în siguranță. În acest fel, vă asigurați că nu veți ajunge la sapă de lemn. Puneți deoparte o sumă de bani sub formă de economii și vă panicați teribil dacă suma respectivă se micșorează.

Nu vă place să cheltuiți și faceți mari eforturi pentru a economisi chiar și câțiva bănuți.

HEATHER: *Îmi vine să râd de mine însămi. Ieri am mers la cumpărături în Long Island, fiindcă aveam un cupon pentru o reducere de 10 dolari la o pereche de pantaloni. Desigur, când am ajuns acolo, nu am găsit mărimea mea. Între timp, plătisem deja 4 dolari pentru autobuzul și taxiul cu care mă deplasasem până acolo.*

Vă faceți griji la nesfârșit că nu veți avea bani să vă plătiți facturile (chiar și când aveți mai mult decât suficienți bani la dispoziție). Sunteți foarte atent la știri pentru a depista și cele mai mici semne de recesiune economică (chiar și când climatul economic este excelent), care vă îndreptățesc să vă simțiți îngrijorat. Vă este teamă că rudele dumneavoastră își vor pierde slujbele (chiar și când nu există motive). Poate chiar cumpărați diverse polițe de asigurare pentru invaliditate sau alte tipuri de asigurări.

Controlul banilor este o altă chestiune importantă. Sunteți convins că, dacă nu sunteți vigilent, veți pierde situația de sub control și vă veți cheltui toți banii. Sunteți foarte conservator din punct de vedere financiar. Nu vă place să achiziționați nimic sub formă de credit. Nu vreți să vă asumați *niciun* risc financiar, întrucât vă temeți că vă veți pierde banii.

Aveți nevoie de bani în caz că se întâmplă ceva. Vă poate lovi oricând o catastrofă, în urma căreia să pierdeți tot. Trebuie să fiți pregătit.

PIERDEREA CONTROLULUI

Se referă la un dezastru de natură mai curând psihologică — de exemplu, o criză de nervi. Vă temeți că veți înnebuni sau că vă veți pierde controlul. În această categorie intră și atacurile de panică.

ROBERT: *Când am senzația de irealitate din nou, mi se face teamă că o să deviez din ce în ce mai mult de la realitate și că o să mă pierd cu totul, că o să ajung ca oamenii aceia care aud voci și vorbesc singuri. Sunt îngrozit. Și simt că nu am niciun control. Aș putea ajunge să fiu în stare de orice: să alerg, să urlu pe străzi sau ceva asemănător.*

Uneori vă temeți că vă veți pierde controlul asupra corpului — că veți leșina sau că vi se va face rău. Mecanismul este același ca în cazul atacurilor de panică. Vă concentrați atenția asupra unei senzații fizice și o interpretați, catastrofizând.

Gândirea catastrofizantă stă la baza tuturor categoriilor de Vulnerabilitate. Imediat trageți concluzia că se va întâmpla cel mai rău lucru posibil și vă simțiți neputincios precum un copil pus în situația de a se descurca singur.

Pentru aceia dintre dumneavoastră care suferă de tulburare de panică, gândirea catastrofizantă vă *provoacă* atacurile de panică. Un atac de panică în sine durează unul sau două minute. Gândirea

de tip catastrofizant îl face să dureze mult mai mult. „Dacă mor, înnebunesc, îmi pierd controlul?" — *oricine* gândește așa va suferi un atac de panică.

Fuga are un rol important în consolidarea acestei capcane. Aproape toți cei care au această capcană evită multe situații. Acest comportament de fugă vă face să vă lipsiți de multe plăceri ale vieții.

Iată câteva posibile origini ale acestei capcane:

ORIGINILE VULNERABILITĂȚII

1. V-ați format sentimentul vulnerabilității interacționând cu părinții dumneavoastră, ce suferă de aceeași capcană. Unul dintre părinții dumneavoastră a fost fobic sau speriat de diversele aspecte ale vulnerabilității (pierderea controlului, îmbolnăvirea, falimentul etc.).
2. Părintele dumneavoastră v-a protejat excesiv, mai ales în privința pericolelor și bolilor. V-a avertizat constant cu privire la anumite primejdii. Ați început să credeți că sunteți prea fragil sau incompetent pentru a face față activităților cotidiene. (Se combină de obicei cu capcana Dependenței.)
3. Părintele dumneavoastră nu v-a protejat în mod adecvat. Mediul în care v-ați petrecut copilăria nu v-a oferit siguranță fizică, emoțională sau financiară. (De obicei, se combină cu capcanele Deprivării Emoționale sau Neîncrederii și Abuzului.)
4. Ați fost bolnav în copilărie sau ați trecut printr-un eveniment traumatic (de exemplu, un accident grav de mașină), în urma căruia v-ați simțit vulnerabil.
5. Unul dintre părinți a trecut printr-un eveniment traumatic și poate chiar a decedat. Lumea a devenit un loc periculos în viziunea dumneavoastră.

De cele mai multe ori, capcana se dezvoltă din interacțiunea cu un părinte prins în aceeași capcană. E vorba de învățarea prin modelarea adultului.

ROBERT: *Mama era ipohondră și ea. Mereu mergea la doctor cu diverse plângeri. Cred că făcea și atacuri de panică. De multe ori ba voia să plece imediat ce ajungeam undeva, ba nu voia să meargă deloc. Știu că nu-i plăceau mulțimile. Mereu mă avertiza: „E frig, pune-ți un pulover, nu merge afară, o să răcești îngrozitor". Mereu mă verifica, îmi verifica temperatura, se uita în gâtul meu. Și mereu ne punea s-o însoțim la cabinetul medical.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Tot de la ea ai învățat și că „o să-ți pierzi mințile"?*

ROBERT: *Cred că da, în sensul în care era foarte superstițioasă. Vorbea mereu despre blesteme și alte cele. Țin minte că, în adolescență, voiam să merg la planetariu să văd spectacolul de lumini cu laser. Mi-a zis să nu merg, fiindcă auzise ea că o fată intrase într-o transă hipnotică la spectacol și nu-și mai revenise niciodată. Țin minte că nu m-am mai dus. Mi se făcuse frică și mie.*

Capcana se transmite astfel în mod direct. Dumneavoastră învățați să vă simțiți vulnerabil de la un părinte care se simte vulnerabil la rândul lui.

O altă origine ține de comportamentul parental supraprotector. Părinții care suferă de capcana Vulnerabilității sunt și supraprotectori. Văd primejdii peste tot. Îi transmit copilului mesajul că lumea este un loc periculos.

ROBERT: *Mama m-a învățat că lumea este plină de microbi. Mereu curăța și dezinfecta totul. Mă avertiza să nu împart mâncarea cu prietenii. La un moment dat ne-a prins pe mine și pe amicul meu Mikey în plin proces de a deveni frați de sânge. Și-a ieșit din minți complet! De parcă Mikey ar fi fost bolnav de ciumă.*

Acestui mesaj i s-a adăugat și ideea că Robert era nepregătit în fața pericolului. Era prea fragil și avea nevoie să-l protejeze mama sa. Fără îndrumarea ei, era convins că i s-ar fi întâmplat o nenorocire. Ar fi făcut o boală gravă sau ar fi intrat într-o transă din care nu și-ar mai fi revenit.

Heather a avut un traseu mai neobișnuit. Amândoi părinții erau supraviețuitori ai Holocaustului. În adolescență fuseseră trimiși împreună în lagărul de concentrare.

HEATHER: *Am crescut într-o lume în care se credea că Holocaustul se putea întâmpla din nou. Stăteam trează noaptea în pat, îngrozită că naziștii urmau să ne intre în casă.*

Aproape toate rudele părinților mei au fost ucise. Aveau un album de familie și aproape toate persoanele din fotografii nu mai erau în viață. Obișnuiam să mă uit pe fotografii. În unele erau copii de vârsta mea.

După cum vă puteți imagina, părinții lui Heather s-au comportat supraprotector. Au învățat-o să se teamă de ceilalți, mai ales de cei care nu erau evrei.

HEATHER: *Îmi spuneau mereu să nu am încredere în persoanele care nu sunt de origine evreiască, nici măcar vecini sau prieteni. Țin minte că am avut o prietenă în clasa a VI-a care nu era evreică. Mama mi-a spus să nu am încredere în ea, să nu mă apropii prea mult. Mi-a spus că, în copilărie, vecinii ei din Germania s-au întors împotriva familiei ei și au început să-i dușmănească.*

Heather nu este în stare să se simtă în *siguranță*. Lumea este prea periculoasă, oamenii sunt prea periculoși. Ea își petrece viața cu ochii în patru după primejdii.

Vulnerabilitatea se poate combina cu alte capcane. Dacă părinții v-au abuzat, v-au abandonat sau v-au supus deprivării, în mod sigur v-ați simțit vulnerabil. Toate acestea v-au subminat sentimentul de siguranță. În sufletul dumneavoastră, vă îngrijorați mereu că se vor întâmpla numai nenorociri.

SEMNALE DE PERICOL ÎN CADRUL RELAȚIILOR

Cea mai mare atracție o resimțiți față de persoanele care sunt în stare să aibă grijă de dumneavoastră. Alegându-vă un partener care vă protejează, capitulați în fața capcanei Vulnerabilității și o consolidați. Mai jos sunt precizate semnele care indică faptul că v-ați ales un partener pe măsura capcanei dumneavoastră.

SEMNALE DE PERICOL ÎN CADRUL RELAȚIILOR

1. Aveți tendința de a vă alege parteneri care sunt dornici să vă protejeze de pericole sau boală. Partenerul dumneavoastră e puternic, iar dumneavoastră aveți nevoie de sprijin.
2. Cel mai important lucru la un partener este să fie curajos, puternic din punct de vedere fizic, bine dotat financiar, să fie doctor sau să aibă alte calități care vă pot ajuta să fiți protejată de propriile dumneavoastră temeri.
3. Căutați persoane care sunt dispuse să fie atente la fricile dumneavoastră și să vă liniștească.
4. Vă îngrijorați excesiv că veți ajunge sărac lipit pământului. Din această cauză, deveniți foarte zgârcit și vă opuneți schimbărilor în carieră sau în bugetul propriu. Vreți să păstrați ceea ce aveți și respingeți proiectele sau investițiile noi. *Nu sunteți în stare să vă asumați riscuri.*
5. Faceți eforturi extreme pentru a evita să cădeți victima unor infractori. De exemplu, evitați să ieșiți din casă seara, să vizitați orașe mari, să folosiți transportul public. *Prin urmare, viața dumneavoastră este foarte limitată.*
6. Evitați situațiile cotidiene în care poate să apară și cea mai mică posibilitate de pericol. De exemplu, nu luați liftul, nu mergeți cu metroul și nu locuiți într-un oraș care ar putea fi afectat de cutremur.

7. Îi permiteți partenerului să vă protejeze de propriile dumneavoastră frici. Aveți nevoie să vă liniștească. Partenerul dumneavoastră vă ajută să evitați situațiile de care vă temeți. Deveniți excesiv de dependent de partener, însă vă urâți starea de dependență.
8. Anxietatea dumneavoastră vă predispune, de fapt, la unele afecțiuni psihosomatice (de exemplu, eczeme, astm, ulcer, răceli, colite).
9. Vă limitați viața socială întrucât, din cauza acestor temeri, nu puteți face multe dintre lucrurile pe care ceilalți le fac.
10. Limitați viața partenerului și familiei dumneavoastră, care trebuie să se adapteze fricilor dumneavoastră.
11. Transmiteți aceste frici și copiilor dumneavoastră.
12. Folosiți diverse mecanisme de coping (ajustare) în mod excesiv, pentru a îndepărta orice pericol. Este posibil să aveți simptome de tulburare obsesiv-compulsivă sau să aveți superstiții.
13. Este posibil să recurgeți la medicație, alcool, mâncare etc., pentru a vă reduce din starea de anxietate cronică.

Vreți pe cineva puternic și care să se preocupe de binele dumneavoastră. Vreți pe cineva care să vă răsfețe și să vă protejeze excesiv. Vreți pe cineva care să vă facă să vă simțiți în siguranță.

CAPCANELE VULNERABILITĂȚII

1. Trăiți o stare zilnică de anxietate din cauza temerilor dumneavoastră exagerate. Este posibil să suferiți de anxietate generalizată.
2. Sunteți atât de îngrijorat de sănătatea dumneavoastră, încât: (a) solicitați evaluări medicale inutile; (b) deveniți o povară pentru familia dumneavoastră prin nevoia constantă de a primi asigurări că totul e bine; (c) nu vă puteți bucura de diverse plăceri ale vieții.

3. Suferiți de atacuri de panică, în urma preocupării voastre exagerate pentru senzațiile voastre corporale și pentru posibile îmbolnăviri.

Comportamentul de fugă este unul dintre cele mai mari pericole în cazul capcanei Vulnerabilității. Evitați să faceți atât de multe lucruri, încât vă afectează calitatea vieții atât a dumneavoastră, cât și a partenerului și familiei. Această capcană vă limitează și vă restricționează.

HEATHER: *Uneori simt că trăiesc într-un nor negru, pe când vremea e frumoasă și însorită în afara lui. Iar eu pierd toată această experiență.*

Simțiți atât de multă anxietate, încât vă este greu să trăiți și altceva.

HEATHER: *Eram la un concert, la școala fiului meu, Robert, și, la un moment dat, stând lângă Walt și uitându-mă la Rob cum cântă, m-am simțit extraordinar de fericită. Mi-am dat seama cât de rar sunt fericită. Pentru un moment, anxietatea s-a risipit, iar fericirea a putut să iasă la lumină.*

Vă izolați de viață încercând să vă protejați extrem de mult.

Robert se simțea blocat într-o slujbă care nu-i plăcea, fiindcă îl speria prea tare ideea de a-și asuma vreun risc. Muncea ca programator de computere.

ROBERT: *Slujba mea e plictisitoare și e mult sub nivelul meu. Aș putea să fiu analist. Mă deprimă să merg la o asemenea slujbă. Toată ziua fac aceleași lucruri.*

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce nu-ți cauți o altă slujbă?*

ROBERT: *Știu. Și eu mă gândesc la asta. Dar salariul e bun, iar slujba e una sigură. Adică, nu mă vor da afară.*

Când luați în calcul costurile și beneficiile asumării unui risc, siguranța este cel mai important factor pentru dumneavoastră. E mai importantă decât orice câștig. Pentru dumneavoastră, viața nu înseamnă să aveți împliniri și bucurii. Mai important este să vă țineți departe de primejdii.

Capcana Vulnerabilității vă afectează și din punct de vedere social. Nevoia dumneavoastră constantă de a primi asigurări îi epuizează pe cei dragi. Îi oboseşte faptul că mereu trebuie să vă ofere asigurări. (Ştim prea bine. Ne-am învățat lecția după ce am încercat această variantă cu mai mulți pacienți prinși în capcana Vulnerabilității.) Niciodată nu puteți fi *prea* sigur că totul e în ordine. Vulnerabilitatea e ca un sac fără fund.

Capcana Vulnerabilității vă consumă timpul și energia pe care le-ați dedica în alte condiții unor activități sociale. În loc să vă întâlniți cu prietenii, vă petreceți timpul în cabinetul medical sau instalați sisteme antifurt. Faceți atacuri de panică și aveți tulburări psihosomatice, ceea ce vă limitează și mai mult. Și, desigur, sunt atâtea locuri în care nu puteți merge. Riscați să fiți atacat sau să cheltuiți prea mult. Iar în felul acesta le cereți și *celor dragi* să-și restricționeze viața.

Dependența merge mână în mână cu Vulnerabilitatea. Dacă vă alegeți un partener puternic, care să vă protejeze și să vă liniștească temerile, nu învățați niciodată că vă puteți descurca pe cont propriu. De unul singur, vă simțiți complet expus sentimentului de vulnerabilitate. Aveți tot timpul nevoie de partenerul dumneavoastră. Desigur, situația poate duce la resentimente de ambele părți.

WALT: *Se supără pe mine când nu vreau să merg cu ea. Pe mine! Sunt uluit. De parcă am obligația să o însoțesc peste tot.*

Sunteți predispus la gândire pe bază de superstiții. Uneori apelați și la ritualuri magice, pentru a îndepărta pericolele.

HEATHER: *Înainte să mă culc, verific totul în casă de cinci ori. Verific fierul de călcat, aragazul, cuptorul cu microunde, prăjitorul de pâine, uscătorul de păr, camera copiilor, mașina și garajul.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Pare foarte obositor. De ce de cinci ori?*
MARGARET: *Altfel nu pot dormi liniştită.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce se întâmplă dacă nu verifici totul?*
HEATHER: *Stau în pat şi-mi fac griji. Nu pot să adorm dacă nu am verificat totul de cinci ori.*

Număratul, verificatul, spălatul, curăţatul — toate acestea sunt exemple de ritualuri obsesiv-compulsive pe care le folosiţi pentru a aduce ca prin magie mai multă siguranţă în viaţa dumneavoastră. La rândul lor, aceste ritualuri vă răpesc şi mai mult din energie.

Toate aceste tipare duc la întărirea convingerii dumneavoastră că lumea este periculoasă. Nu învăţaţi niciodată că lumea poate să fie un loc sigur dacă o abordaţi cu un grad de precauţie *rezonabil.*

Aceştia sunt paşii pentru a modifica această capcană:

SCHIMBAREA CAPCANEI VULNERABILITĂŢII

1. Încercaţi să înţelegeţi originea capcanei de care suferiţi.
2. Faceţi o listă cu fricile dumneavoastră specifice.
3. Faceţi o ierarhie a situaţiilor de care vă e frică.
4. Cereţi-le celor dragi — soţ/soţie, iubit/iubită, rude, prieteni — să vă ajute să vă înfruntaţi fricile.
5. Estimaţi posibilitatea ca evenimentele de care vă temeţi să aibă loc cu adevărat.
6. Scrieţi un cartonaş pentru fiecare frică.
7. Vorbiţi cu copilul dumneavoastră interior. Fiţi un părinte puternic şi curajos pentru acest copil.
8. Folosiţi tehnicile de relaxare.
9. Folosiţi *imageria* ca prim pas în abordarea fricilor.
10. Abordaţi-vă fricile în viaţa reală.
11. Răsplătiţi-vă pentru fiecare pas îndeplinit.

1. Încercaţi să înţelegeţi originea capcanei de care suferiţi. Părinţii dumneavoastră au avut fobii? Au fost supraprotectori? Subprotectori? În ce domenii ale vieţii aţi învăţat să vă

simțiți vulnerabili? În privința sănătății? Călătoriilor? Banilor? Pericolelor din mediul înconjurător? În privința pierderii autocontrolului?

Originea acestei capcane este de obicei evidentă. Probabil că o cunoașteți deja. E important să știți de unde se trage. Cu toate acestea, cunoașterea nu vă ajută la fel de mult aici cum vă ajută în privința celorlalte capcane. E un bun început, dar nu vă ajută să ajungeți prea departe.

2. Faceți o listă cu fricile dumneavoastră specifice. Vrem să aveți o privire obiectivă asupra temerilor dumneavoastră. Identificați care sunt modalitățile de Capitulare în fața Vulnerabilității (protejându-vă excesiv) și care sunt modalitățile de Fugă (evitând anumite situații).

Folosiți următorul tabel. Faceți o listă cu situațiile de care vă temeți — mersul cu metroul, mersul pe străzi noaptea, cheltuielile, locurile în care există microbi etc. Acum dați o notă fiecărei frici, urmărind mai multe aspecte. Folosiți o scală de la 0 la 100, unde „0" înseamnă „deloc", iar 100 înseamnă „maximum posibil". Cât de puternică este frica dumneavoastră? Cât de mult vă străduiți să evitați situația respectivă? Cât de mult vă protejați excesiv pe dumneavoastră și pe familia dumneavoastră?

Iată tabelul completat de Robert pentru situația „Să fiu noaptea singur acasă". Lui Robert îi era teamă că „s-ar putea întâmpla orice. O să fiu singur acasă, fără alte surse de distragere a atenției, iar mintea mea o s-o ia razna". De fapt, lui Robert îi era teamă că va avea un atac de panică și își va pierde mințile.

SITUAȚIA DE CARE MI-E FRICĂ	GRADUL DE FRICĂ	GRADUL DE EVITARE	CUM MĂ PROTEJEZ EXCESIV	CUM ÎI PERMIT FAMILIEI MELE SĂ MĂ PROTEJEZE EXCESIV
Să fiu noaptea singur acasă.	75%	80%	Îmi invit prietenii acasă, îi sun la telefon, ies în oraș, muncesc până târziu, îmi invit prietenele să stea cu mine.	Convorbiri telefonice permanente.

Faceți un tabel asemănător pentru toate situațiile de care vă temeți. Conștientizați felul în care capcana Vulnerabilității se manifestă în viața dumneavoastră.

3. Faceți o ierarhie a situațiilor de care vă e frică. Vrem să ierarhizați în următorul tabel situațiile de care vă temeți. Pentru fiecare frică scrieți etapele pe care le puteți urma pentru a o depăși. Apoi evaluați aceste etape de la 1 la 100, în funcție de câtă anxietate vă provoacă. Apoi ordonați etapele de la cea mai ușoară până la cea mai grea. De exemplu, aici avem lista cu ierarhiile făcute de Heather.

SITUAȚIA ÎNFRICOȘĂTOARE	EVALUAREA ANXIETĂȚII
1. ÎNOTUL	
1. Să înot în apă mică	20
2. Să înot în apă care îmi trece peste cap	65
2. MERSUL CU LIFTUL	
1. Să merg cu liftul cinci etaje sau mai puțin *alături de cineva*	25
2. Să merg cu liftul cinci etaje sau mai puțin de *una singură*	40
3. Să merg cu liftul mai mult de cinci etaje *alături de cineva*	60
4. Să merg cu liftul mai mult de cinci etaje *de una singură*	80
3. IEȘITUL ÎN ORAȘ	
1. Să fac o ieșire de o zi în oraș *alături de cineva*	30
2. Să fac o ieșire de o zi în oraș *de una singură*	50
3. Să merg seara în oraș *alături de cineva*	75
4. Să merg seara în oraș *de una singură*	100
4. SĂ FIU SINGURĂ ACASĂ	
1. Să fiu singură acasă în timpul zilei și *să dau telefoane*	30
2. Să fiu singură acasă în timpul zilei, *fără să dau telefoane*	45
3. Să ies pe aleea din fața casei singură seara	50
4. Să fiu singură acasă după-amiaza spre seară	55
5. Să fiu singură acasă noaptea și *să dau telefoane*	80
6. Să fiu singură acasă noaptea, *fără să dau telefoane*	95
5. SĂ CHELTUIESC BANI	
1. Să cheltuiesc din economii pe distracții	35
2. Să caut o casă mai mare	55

3. Să vând niște polițe de asigurări	75
4. Să cheltuiesc bani pe o vacanță extravagantă cu familia	85
6. SĂ FAC DRUMURI SINGURĂ	
1. Să merg la supermarket fără Walt sau fără copii	40
2. Să merg singură cu mașina în vizită la prieteni	60
3. Să merg singură la mall	85
7. SĂ MERG ÎN CĂLĂTORII	
1. Să plănuiesc călătorii	30
2. Să merg într-o ieșire de o zi cu familia	50
3. Să merg într-o ieșire de o zi cu trenul, singură	85
4. O călătorie cu familia, incluzând o noapte la hotel	95
5. O călătorie cu avionul	100

Faceți un tabel cât mai cuprinzător. Esențial este ca ierarhia activităților să fie *fezabilă*. Primele activități de pe fiecare listă trebuie să fie neapărat mai ușoare.

Ierarhiile includ activități prin care să opriți comportamentele de evitare (de exemplu, să mergeți în locuri pe care le evitați) și de supraprotecție (de exemplu, să vă asumați mai multe riscuri de unul singur). Folosiți ambele abordări. Utilizați primul tabel ca sistem de referință.

4. *Cereți-le celor dragi — soț/soție, iubit/iubită, rude, prieteni — să vă ajute să vă înfruntați fricile.* Spuneți-le celor apropiați ce faceți. Spuneți-le că încercați să vă schimbați sentimentul de vulnerabilitate. Rugați-i să reducă treptat gradul în care vă protejează și vă oferă asigurări.

Încurajați-i pe ceilalți să fie oneşti cu privire la propria lor vulnerabilitate. Probabil că și ei se vor simți uşurați în acest fel.

WALT: *E bine că nu mai trebuie să fiu eu cel puternic de fiecare dată. Mă obosea. Sunt și eu om, am și eu problemele mele. Aș vrea să le pot discuta cu Heather fără să o văd că se pierde cu firea. Am niște probleme la serviciu despre care aș vrea să pot discuta cu ea.*

Majoritatea partenerilor se vor bucura să nu mai trebuiască să fie atât de protectori. Îi oboseşte şi pe ei acest lucru. Nici nu trebuie să renunțe complet la acest rol, doar să-l reducă la dimensiuni normale.

V-ați ales prietenii în aşa fel încât să vă consolideze capcana. Trebuie să-i convingeți să-şi schimbe comportamentul pentru ca dumneavoastră să puteți ieşi din capcană.

5. Estimați posibilitatea ca evenimentele de care vă temeți să aibă loc cu adevărat. Multe persoane prinse în capcana Vulnerabilității exagerează posibilitatea ca evenimentele de care se tem să aibă loc cu adevărat.

PSIHOTERAPEUTUL: *Care crezi că este probabilitatea să se prăbuşească un avion?*
HEATHER: *Nu ştiu. Poate de 1 la 1 000.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Şi când te afli în avion, cum estimezi probabilitatea?*
HEATHER: *Când mă aflu în avion, mi se pare şi mai riscant. Cam 6 din 10.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ştii că, de fapt, probabilitatea e de 1 la 1 000 000?*

În aceste momente, vă folosiți mai degrabă *intuiția*, pentru a aproxima care sunt şansele să se întâmple ceva nedorit. Aveți *sentimentul* că probabilitatea este foarte mare. Problema este că intuiția vă înşală, întrucât funcționează sub influența capcanei în care vă aflați.

Vrem să deveniți mai obiectiv în evaluarea riscurilor. Începeți prin a vă informa mai bine. Cereți şi părerea altor persoane. Citiți tot ce puteți în legătură cu subiectul respectiv. Educați-vă în acest sens. O perspectivă mai corectă vă va reduce anxietatea.

Pentru fiecare situație ce vă stârneşte frica, scrieți şansele să se întâmple cu adevărat *aşa cum vi se pare când vă apucă teama.* Apoi scrieți probabilitatea *reală* ca evenimentul respectiv să se

întâmple, pe baza părerii celor apropiați care nu sunt prinși în capcana Vulnerabilității.

Folosiți următorul tabel, pe baza modelului lui Robert:

SITUAȚIA ÎNFRICOȘĂTOARE	CÂT DE CONVINS SUNT CĂ SE VA ÎNTÂMPLA ÎN MOMENTUL RESPECTIV	PROBABILITATEA REALĂ CA FRICA MEA SĂ SE ADEVEREASCĂ (POTRIVIT PĂRERII ALTORA)
Să-mi pierd mințile în timpul unui atac de panică	99%	25%

De fapt, și procentul de 25 este prea mare. Probabilitatea ca o persoană să înnebunească cu adevărat în timpul unui atac de panică este practic *zero*. Din câte știm, nu i s-a întâmplat nimănui niciodată. Tulburarea de panică este un subiect cercetat pe larg, dar nu există niciun caz de persoană care să fi înnebunit în timpul unui atac de panică. Același lucru se întâmplă și cu teama de moarte sau de pierdere a controlului. Aceste lucruri nu se petrec ca urmare a atacurilor de panică. Doar vă este *frică* de faptul că s-ar putea întâmpla.

Cu alte cuvinte, probabilitatea să muriți, să înnebuniți sau să vă pierdeți controlul în timpul unui atac de panică nu este mai mare decât în orice alt moment al vieții dumneavoastră, când nu sunteți cuprins de un atac de panică. Atacul de panică nu duce la creșterea probabilității.

Exagerarea probabilității face parte din tendința dumneavoastră de a catastrofiza. Trageți cele mai rele concluzii și le considerați a fi cele mai posibile. De fapt, probabilitatea ca aceste evenimente să vi se întâmple este deosebit de scăzută.

6. *Scrieți un cartonaș pentru fiecare frică.* Scrieți un cartonaș pentru fiecare dintre fricile dumneavoastră. Reamintiți-vă cum capcana dumneavoastră vă predispune la catastrofizare. Încurajați-vă să vă confruntați cu situațiile de care vă temeți și să renunțați la comportamentul de supraprotejare.

Iată cartonașul scris de Heather despre teama ei de a merge cu liftul.

CARTONAȘUL VULNERABILITĂȚII

Știu că în acest moment îmi este frică să merg cu liftul. Mă tem să nu se întâmple vreun dezastru, să nu fie un incendiu în clădire, iar liftul să se blocheze. Mi se pare că e foarte posibil să se întâmple așa ceva.

Dar ceea ce se întâmplă cu adevărat este că mi se activează capcana Vulnerabilității. Probabil exagerez riscurile. Prin urmare, mă voi forța să trec prin această experiență, în ciuda fricilor mele, pentru a vedea că nu e, de fapt, niciun pericol.

Știu că vreau să număr etajele de cinci ori până să urc în lift. Mi se pare că număratul mă face să mă simt în siguranță. Dar nu am nevoie să le număr. Sunt în siguranță și așa. Obiceiul de a le număra e doar o superstiție. E chiar o povară și vreau să renunț la el.

Folosiți-vă de cartonașe de fiecare dată când vi se reactivează capcana. În felul acesta contracarați tendința de a catastrofiza. Evaluați corect riscurile. Confruntați-vă cu situația respectivă. Până la urmă, anxietatea dumneavoastră va ceda și vă veți simți mai bine.

7. Vorbiți cu copilul dumneavoastră interior. Fiți un părinte puternic și curajos pentru acest copil. Sentimentele tipice pentru această capcană sunt cele ale unui *copil*. Sunt sentimentele copilului dumneavoastră interior, care se simte vulnerabil. Trebuie să vă dezvoltați un părinte interior, pentru a-l ajuta pe acest copil interior. Puteți să vă folosiți de imagerie.

PSIHOTERAPEUTUL: *Adu-ți în minte o imagine din vremea când erai un copil ce se simțea vulnerabil. Nu te forța să găsești o imagine anume. Spune-mi doar ce imagine îți vine prima dată în minte.*

HEATHER: *Sunt în bucătărie cu mama și noua noastră vecină. Numele ei este Blanche și e foarte drăguță.*

Eu am șase ani. Aveam aproape șase ani când Blanche s-a mutat în cartierul nostru. Stau la masă și mănânc un sendviș și o aud pe Blanche că o întreabă pe mama ce înseamnă numerele de pe brațul ei. Tocmai a observat tatuajul de pe brațul mamei. Mama îi spune lui Blanche că a fost într-un lagăr de concentrare. „Acum mult timp", spune ea, „când eram mică".

E prima dată când aud așa ceva. Știam eu că se întâmplase ceva îngrozitor, dar e pentru prima dată când încep să înțeleg ce anume.

PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te simți?*

HEATHER: *Simt că mă iau fiorii. Sunt foarte speriată.*

Odată ce ați intrat în contact cu imaginea și sentimentul de vulnerabilitate, aduceți-vă pe dumneavoastră înșivă în imagine, ca adult, pentru a avea grijă de copilul înspăimântat. Încercați să-l liniștiți pe copilul vulnerabil.

HEATHER: *Mă aduc pe mine însămi, ca adult, în această imagine. Mă așez la masă alături de Heather. Îi spun: „Nu ai de ce să te temi. Ești în siguranță. Ești la tine acasă, eu sunt alături de tine, iar tu ești în siguranță. Nimeni nu-ți va face rău. Aici nu există naziști. Dacă vrei să mergi afară să te joci, voi veni și eu cu tine. Te voi apăra. Te voi ajuta să-ți înfrunți frica".*

Vrem să vă gândiți la acest adult de fiecare dată când vi se activează capcana. Convingeți-vă pe dumneavoastră înșivă că nu aveți de ce să vă temeți. Ajutați-vă copilul interior să se simtă în siguranță, astfel încât să-și înfrângă teama.

8. Folosiți tehnicile de relaxare. Tehnicile de relaxare vă pot ajuta să vă recentrați atât mintea, cât și corpul. Ajută la controlarea simptomelor fizice ale anxietății și împiedică mintea să o ia razna în direcția catastrofizării.

Iată un exemplu simplu de meditație. Are două părți: o parte de respirație și o parte de meditație. Respirați încet, din diafragmă.

Trebuie să respirați nu mai mult de opt ori pe minut, iar, când respirați, doar stomacul trebuie să se mişte. Pieptul trebuie să rămână nemişcat. Genul acesta de respirație previne hiperventilația, cauza majoră a majorității simptomelor fizice ale anxietății, mai ales în cazul atacurilor de panică.

Meditația în sine urmează ritmul respirației dumneavoastră. Inspirați având cuvântul „relaxare" în minte. Expirați având cuvântul „relaxare" în minte. Repetați mental aceste cuvinte, încetişor şi urmând ritmul respirației.

Folosiți această tehnică de respirație de fiecare dată când capcana Vulnerabilității se declanşează. Veți vedea cât de mult vă va folosi.

ROBERT: *Când am început să folosesc tehnica respirației pentru prima dată, eram destul de agitat. Mi-a luat ceva timp să mă obişnuiesc. Nu-mi plăcea să mă concentrez pe respirație.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ştiu, trebuie să deprinzi tehnica.*

ROBERT: *Dar am reuşit şi acum chiar mă ajută. De fiecare dată când încep să mă panichez, folosesc tehnica respirației şi mă calmează, mă ajută să rămân centrat în prezent.*

9. Folosiți imageria *ca prim pas în abordarea fricilor.* Imageria joacă un rol important în declanşarea acestei capcane. Dacă stați să reflectați, vă veți da seama că în minte nu aveți doar gânduri catastrofizante, ci şi imagini catastrofizante. Vă vin în minte imaginile celui mai rău lucru care se poate întâmpla. Evident, aceasta vă sperie foarte tare.

Vrem să începeți să folosiți imageria pentru a îmbunătăți situația, nu pentru a o înrăutăți. Vrem să repetați în minte scenariile *pozitive* — în care renunțați la comportamentul supraprotector, vă confruntați cu diverse situații şi reuşiți să vă descurcați.

Folosiți-vă de ierarhiile pe care le-ați creat. Începeți cu paşii cei mai uşori. Aşezați-vă într-un scaun confortabil şi relaxați-vă folosind tehnica respirației. Odată ce v-ați relaxat, aduceți-vă în

minte o imagine a situației de care vă temeți. Imaginați-vă că vă descurcați în situația respectivă exact așa cum vă doriți.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce imagini îți trec prin minte?*
HEATHER: *Stau în fața liftului. Walt e cu mine, alături de Heather cea adultă. Mă simt în siguranță să-i văd pe amândoi acolo.*

Vreau să număr etajele de cinci ori, dar rezist tentației. Odată ce decid să nu număr, mă cuprinde un val de anxietate, dar trece, nu rămâne. Mă simt bine. Mă simt puternică și încrezătoare.

Ajunge liftul și se deschid ușile. Intrăm în lift. Rămân calmă și aplic tehnica de relaxare. Până să-mi dau seama, deja liftul s-a oprit și ieșim din el. Am urcat cinci etaje și mă simt bine.

Pas cu pas înaintați pe lista activităților propuse. Folosiți imageria pentru a simți că aveți control asupra fricilor voastre. Până acum v-ați imaginat doar consecințe negative. De acum încolo veți repeta în minte scenarii în care totul se termină cu bine și vă simțiți în siguranță.

10. Abordați-vă fricile în viața reală. Schimbarea comportamentală reprezintă apogeul tuturor eforturilor depuse de dumneavoastră până acum. Este cea mai importantă cale de a vă schimba capcana mentală. Odată ce schimbați comportamentul de evitare și vă demonstrați dumneavoastră înșivă că ați avut o gândire distorsionată asupra realității, totul începe să meargă de la sine. Cu cât mai des vă înfruntați fricile și vedeți că nu vi se întâmplă nimic rău, cu atât mai bine vă simțiți și cu atât mai ușor vă decideți să vă înfruntați și alte frici.

Repetăm: folosiți metoda ierarhizării și începeți cu pașii cei mai ușori. Ocupați-vă de sarcinile cele mai ușoare până reușiți să le stăpâniți. De-abia apoi treceți la pasul următor. Luați fiecare activitate la rând până ajungeți să bifați totul de pe listă. Folosiți-vă de cartonașe, de meditația pe bază de respirație și de tehnica părintelui interior pentru a face față fiecărei situații.

11. Răsplătiți-vă pentru fiecare pas îndeplinit. Dacă vă răsplătiți pentru progresele făcute, le puteți consolida şi mai mult. După ce rezolvați o problemă, felicitați-vă singur. Felicitați-vă copilul interior, pentru că a reuşit să-şi înfrunte fricile. Meritați să fiți lăudat — v-ați comportat cu mult curaj. Nu este uşor să vă înfruntați fricile.

Accentuați încă o dată cum nu toate temerile devin realitate. În acest fel veți înțelege şi mai bine că sentimentele dumneavoastră de vulnerabilitate sunt exagerate.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Adevărata recompensă pentru schimbarea capcanei Vulnerabilității constă în îmbogățirea propriei dumneavoastră vieți. Pierdeți extrem de mult lăsându-vă dominat de frică. Punând în practică strategiile descrise aici, Heather şi Robert au descoperit că şi-au îmbunătățit calitatea vieții.

ROBERT: *Ce m-a motivat cel mai mult a fost înțelegerea faptului că pierdeam atât de mult din viață. Eram pe dinafară. Mă lipseam pe mine însumi de atât de multe experiențe. Viața mea era dominată de anxietate.*

Dacă descoperiți că nu puteți să scăpați din această capcană singur, încercați să mergeți la psihoterapie. De ce să continuați să vă limitați viața? Ieşirea din capcana Vulnerabilității reprezintă reintrarea în viață.

12

„Nu sunt bun de nimic". Capcana Deficienței

ALISON: 30 DE ANI. NU CREDE CĂ MERITĂ SĂ FIE IUBITĂ.

Alison intră în biroul nostru cu un aer speriat. Este clar că nu se simte bine vorbind despre ea însăşi. Încercăm să o facem să se simtă confortabil. După un timp, o întrebăm de ce a venit la noi. Ne spune că e deprimată.

ALISON: *Cred că mă deprim singură. Mereu mă gândesc: „De ce ar vrea cineva să fie cu mine?" De exemplu, un tip cu care mă întâlnesc de câteva luni încoace. Îl cheamă Matthew. Ieri l-am sunat şi i-am lăsat un mesaj în căsuța vocală. În timp ce aşteptam să mă sune, mă tot gândeam: „Ştiu că nu o să mă sune, nu vrea să mă mai vadă". De parcă s-ar fi prins cum sunt eu cu adevărat. Tot aştept momentul în care o să-i pice fisa.*

Iar atunci când m-a sunat înapoi, mi-am zis că nu are niciun chef să vorbească cu mine, de-abia aşteaptă să închidă telefonul.

PSIHOTERAPEUTUL: *Îți este greu să crezi că ține la tine.*

Pe măsură ce discuția avansează, ne dăm seama că Alison se gândeşte să se mărite cu Matthew: „Mi-a propus să ne căsătorim acum câteva săptămâni. Se poartă foarte frumos cu mine. Aş fi nebună să nu mă căsătoresc cu el". Însă, dintr-un motiv inexplicabil, îi este teamă de căsătorie.

ALISON: *Poate că e din cauză că n-am avut prea multe relații bune. Ultimul tip cu care mă gândeam să mă căsătoresc nu era chiar cel mai drăguț om din lume. De fapt, mă abuza emoțional. Mereu mă critica pentru orice mărunțiș.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Matthew nu pare să fie așa. Chiar din contră.*

ALISON: *Știu. E altfel. Dar îmi este frică să mai las pe cineva să se apropie de mine. Iar Matthew încearcă să se apropie de mine.*

Acesta este motivul pentru care a vrut Alison să facă psihoterapie. Are o „criză de intimitate".

ELIOT: 43 DE ANI. VINE LA PSIHOTERAPIE CU SOȚIA LUI PENTRU PROBLEME MARITALE.

La prima impresie, Eliot ni se pare extrem de stăpân pe sine. În timpul ședinței sesizăm un fel de furie rece, ascunsă în spatele aparențelor. Eliot a venit la psihoterapie alături de soția sa, Maria, pentru a-și rezolva problemele de cuplu.

Eliot și Maria sunt căsătoriți de șapte ani și au un copil. Maria tocmai a aflat că Eliot are o aventură. L-a amenințat că-l părăsește dacă nu face psihoterapie. La prima întâlnire, Eliot ne-a declarat: „Nu cred că *eu* sunt cel care are nevoie de psihoterapie" și „Dacă e să mă întrebați pe mine, *ea* este cea care are probleme". Aproape se aștepta ca noi să colaborăm cu el pentru a rezolva problemele *ei*.

De-a lungul întâlnirii, Eliot o critică mereu pe Maria și ne critică și pe noi. Ne este greu să stabilim o legătură cu el. Păstrează distanța. După ce îi explicăm principiile psihoterapiei centrate pe capcanele mentale, ne spune: „Pare extraordinar de simplist" și „Asta e tot ce face psihoterapia asta?". Știm că ne testează și îi declarăm acest lucru: „Vrei să te asiguri că știm cum să lucrăm cu tine". Vrea să vadă dacă poate să fie mai isteț decât noi — dacă ne poate pune în defensivă. Când vede că nu reușește, începe să ne respecte un pic mai mult.

Deşi ne simțim iritați, ne păstrăm empatia pentru el. Ştim că, în adâncul sufletului, Eliot se teme de noi. Se teme că-l putem vedea aşa cum este.

CHESTIONARUL DEFICIENȚEI

Acest chestionar va măsura forța capcanei Deficienței. Folosiți următoarea scală pentru a acorda un punctaj următorilor itemi:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect.

Dacă ați punctat cu 5 sau 6 vreunul dintre itemi, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Niciun bărbat sau nicio femeie nu m-ar putea iubi dacă m-ar cunoaşte cu adevărat.
	2. Sunt defect din fire. Nu merit să fiu iubit.
	3. Am secrete pe care nu vreau să le împărtăşesc nici măcar cu persoanele cele mai apropiate.
	4. A fost vina mea că părinții mei nu m-au iubit.
	5. Îmi ascund adevărata fire. Adevărata mea fire este de neacceptat. Fațada pe care o arăt este un sine fals.
	6. Sunt deseori atras de persoane – părinți, prieteni şi iubiți/iubite – care mă critică şi mă resping.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	7. Şi eu îi judec şi îi resping pe ceilalţi, mai ales pe aceia care par să ţină la mine.
	8. Îmi minimalizez trăsăturile pozitive.
	9. Mă ruşinez foarte mult de cum sunt eu cu adevărat.
	10. Una dintre temerile mele cele mai mari este că defectele mele vor fi dezvăluite.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI DEFICIENŢEI (Adunaţi punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viaţă.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viaţa dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viaţa dumneavoastră.

EXPERIENŢA DEFICIENŢEI

Emoţia cel mai strâns legată de capcana Deficienţei este aceea de *ruşine*. Sentimentul de ruşine este ceea ce simţiţi atunci când vă sunt dezvăluite defectele. Aţi face orice pentru a evita acest sentiment de ruşine. Prin urmare, depuneţi toate eforturile pentru a vă ascunde lipsurile.

Credeţi că deficienţa dumneavoastră este *internă*. Că nu este imediat observabilă. Mai curând e vorba de ceva ce ţine de esenţa identităţii dumneavoastră — vă simţiţi complet nedemn de iubire. Spre deosebire de capcana Izolării Sociale, care priveşte caracteristicile superficiale sau *observabile*, Deficienţa are de-a face cu o stare interioară. Ne dăm seama relativ uşor când cineva se află în capcana Izolării Sociale, însă nu este la fel de evident în privinţa

Deficienței. Este una dintre cel mai des întâlnite capcane, însă este greu de identificat. Întrucât credeți că deficiența pe care o detectați la dumneavoastră este internă — invizibilă —, suferiți chiar și mai mult de teama că veți fi dat în vileag.

Capcana Deficienței este una dintre capcanele fundamentale de care suferă aproape jumătate dintre pacienții noștri. Cu toate acestea, la suprafață, ei par foarte diferiți. Fiecare își gestionează sentimentul de rușine în alt fel. Unii nu au încredere în ei înșiși, dând impresia de nesiguranță (Capitulează). Alții par normali (Fugă). Iar în privința altora nu ai crede sub nicio formă că ar avea această capcană (Contraatacul).

Alison este acel tip de persoană care capitulează în fața sentimentului de deficiență. Crede că ceva este defect la ea în mod fundamental.

ALISON: *Mereu am simțit că ceva e profund în neregulă la mine, ceva ce alți oameni nu pot să vadă. Și că o să-mi trăiesc viața fără să mă iubească nimeni.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Când te gândești că ar putea să te iubească cineva, ce simți?*
ALISON: *Îmi dă fiori acest gând.*

Alison crede că are o problemă fundamentală — un secret profund — și că, dacă ceilalți ar cunoaște acea problemă, ar respinge-o pe ea. Nu poate spune care este acest secret.

Alison e convinsă că nimănui nu-i poate păsa cu adevărat de ea. Mereu minimalizează orice dovadă ce arată că oamenii o plac cu adevărat și vor să-i fie aproape.

ALISON: *I-am spus lui Matthew că nu vreau să merg la cununia fratelui lui.*
PSIHOTERAPEUTUL: *De ce i-ai spus asta? Credeam că voiai să mergi.*
ALISON: *Da, dar știam că Matthew nu prea voia să merg și eu.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Dar nu te-a rugat el să mergi?*
ALISON: *Ba da, însă eu ştiam că el* nu voia *cu adevărat să merg şi eu.*

De asemenea, Alison amplifică orice dovadă că oamenii nu o plac şi o resping, chiar şi în cazul terapeutului. Încearcă să distorsioneze tot ce are de spus, pentru a se potrivi cu ideea ei că terapeutului nu-i pasă de ea cu adevărat.

PSIHOTERAPEUTUL: *Voiam să te întrebăm dacă putem să mutăm programarea de săptămâna viitoare cu o oră mai devreme.*
ALISON: *Adică vreţi să nu mai facem deloc şedinţa? Dacă nu vreţi, e în ordine. Poate aveţi altceva de făcut.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Nu, deloc. Vreau în continuare să ne întâlnim. Doar voiam să ştiu dacă putem să o programăm cu o oră mai devreme.*

Alison e foarte critică la adresa ei înşeşi. În multe ocazii am auzit-o spunând: „Nu mă pricep la nimic", „Sunt îngrozitoare", „Nu sunt bună de nimic", „Nu sunt în stare de nimic", „Nu am nimic de oferit". La începutul psihoterapiei, mintea ei era dominată de autocritică. Au avut loc momente în cadrul psihoterapiei când autocritica s-a transformat în ură de sine. În acele momente, Alison era sincer convinsă că era „o persoană oribilă, dezgustătoare".

Capcana Deficienţei în care este prinsă Alison o face să fie mult prea vulnerabilă în cadrul relaţiilor. Cealaltă persoană are o putere *imensă* de a o răni. Alison nu se protejează şi nu se apără. Eliot este exact opusul ei. El pare *invulnerabil*. Nimic nu-l poate atinge. A dezvoltat atât de eficient stilul de Contraatac ca mecanism de *coping*, încât majoritatea oamenilor nici nu-şi dau seama; de fapt, Eliot însuşi nu e conştient de sentimentele sale profunde de ruşine.

Eliot este un exemplu de narcisist fragil. Narcisistul este acea persoană căreia îi lipseşte empatia, care dă vina pe ceilalţi pentru propriile probleme şi care crede că are *drepturi speciale*. Persoanele

precum Eliot au dezvoltat acest narcisism, pentru a lupta contra sentimentului că nimeni nu le va iubi și nu le va respecta. Este ca și cum le-ar spune celorlalți: „Voi avea cerințe atât de mari, mă voi comporta cu atâta superioritate și voi deveni atât de special, încât nu veți fi în stare să mă mai ignorați sau să mă mai criticați vreodată". (Acesta este un exemplu de stil de *coping* prin Contra-atac descris în capitolul 4. Puteți citi mai multe despre narcisism și despre cum poate fi schimbat în capitolul despre Revendicarea de Drepturi Personale.)

Narcisiștii vor lupta pentru propriile interese cu orice preț. Eliot își vedea destrămându-se căsnicia cu o femeie pe care o iubea mult, dar era incapabil să admită că el însuși avea o problemă. Mai curând ar fi pierdut totul decât să riște să devină vulnerabil. Așa se întâmplă de multe ori. Până nu le ajunge cuțitul la rană, narcisiștii nu se schimbă. Ca și în cazul lui Eliot, amenințarea cu abandonul îi poate motiva uneori să facă schimbări.

MARIA: *Oricât m-ar fi rănit, oricât m-ar fi durut, nu conta absolut deloc. Aș fi putut să plâng până să-mi iasă ochii din cap, el tot ar fi continuat să se vadă cu femeia aia. De-abia când a înțeles că eu chiar intenționam să-l părăsesc, a fost de acord să nu se mai vadă cu ea.*

Atât Eliot, cât și Maria suferă din cauza capcanei Deficienței. El *contraatacă* ascunzându-și rușinea sub masca narcisismului, iar ea *capitulează* în fața convingerii că nu valorează nimic. El o respinge, iar ea e victima respingerii. Împreună recreează drama respingerii de către părinte.

Dacă suferiți de capcana Deficienței, probabil că sunteți undeva între cele două extreme reprezentate de Alison și Eliot. Probabil că vă îngăduiți să fiți vulnerabil în anumite domenii, dar nu în altele. Avem mulți pacienți în această situație. Vin la noi foarte dispuși să vorbească despre viața lor, dar, atunci când apar anumite subiecte, le evită. Se rușinează sau simt că au anumite deficiențe.

Mai rar ne vin pacienți care să fie conştienți de propria lor capcană mentală. Majoritatea evită aceste sentimente sau le maschează, întrucât le este foarte greu să trăiască intensa ură de sine şi ruşinea ce fac parte din această capcană. Fără să-şi dea seama, oamenii se luptă să nu conştientizeze sentimentul de ruşine. Vin la psihoterapie cu alte doleanțe, cu chestiuni legate de relații sau simptome de depresie.

Este posibil să aveți un vag şi cronic sentiment de nefericire, fără să vi-l puteți explica. Nu vă dați seama că depresia prin care treceți ține de părerea proastă pe care o aveți despre dumneavoastră înşivă. Tot depresie înseamnă şi când vă simțiți nedemn de nimic şi furios din această cauză. Se poate să vă fi simțit deprimat toată viața — e ca un fel de stare depresivă de fundal.

Dacă principalul dumneavoastră mecanism de *coping* (ajustare) este Fuga, este posibil să suferiți de adicții şi compulsii. Băutul, drogurile, munca sau mâncatul în exces sunt modalități prin care vă anihilați durerea de a vă simți complet nedemn.

ORIGINILE CAPCANEI DEFICIENȚEI

1. Cineva din familia dumneavoastră v-a criticat, v-a umilit şi v-a pedepsit excesiv. Ați fost în mod repetat criticat sau pedepsit pentru cum arătați, cum vă comportați sau ce spuneați.
2. Unul dintre părinți v-a făcut să simțiți că reprezentați o mare dezamăgire pentru familie.
3. Ați fost respins sau nu ați fost iubit de unul sau ambii părinți.
4. Ați fost abuzat sexual, fizic sau emoțional de către un membru al familiei.
5. Ați fost învinovățit mereu pentru lucrurile care nu mergeau bine în familie.
6. Părintele dumneavoastră vă spunea mereu că sunteți rău şi că nu meritați nimic.

7. Erați mereu comparat în mod defavorabil cu frații sau surorile dumneavoastră sau aceştia aveau parte de tratament preferențial în familie.
8. Unul dintre părinți a plecat de acasă, iar dumneavoastră v-ați învinovățit pentru acest lucru.

Capcana Deficienței vine din sentimentul că nu ați fost *apreciat* sau nu v-ați considerat *demn de iubire* în copilărie. Mereu ați fost criticat şi respins de unul sau de ambii părinți.

ALISON: *Am citit într-o carte că scopul vieții unei femei este să inspire dragoste. Întotdeauna mi-a fost clar că nu pot să fac acest lucru. Nu pot să inspir dragoste.*

Deficiența este sentimentul global de a fi nedemn de iubire. V-ați simțit atât de defect sau plin de lipsuri, încât nici părintele dumneavoastră nu v-ar fi putut iubi sau aprecia.

Aproape sigur ați crezut că părintele avea *dreptate* să vă critice, să vă umilească, să vă respingă sau să nu vă iubească. Simțeați că meritați să fie aşa. În copilărie, mereu ați dat vina pe dumneavoastră înşivă. Totul se întâmpla din cauză că erați plin de defecte. Din acest motiv, probabil că nici nu v-ați supărat că erați tratat în felul respectiv. Mai curând vă simțeați ruşinat şi întristat.

Capcana lui Alison îşi are originile în comportamentul hipercritic al tatălui ei. El i-a spus răspicat că era dezamăgit de ea.

ALISON: *Nu eram cum voia el, absolut deloc. Simțeam că totul era greşit la mine. Când stăteam la masă să luăm cina, mă critica pentru că nu vorbeam; iar când vorbeam, îmi spunea cât de plictisitoare eram.*

Ea a *integrat* criticile tatălui ei. Punctul lui de vedere a devenit şi al ei.

ALISON: *Mă întreb mereu de ce ar vrea Matthew să se însoare cu mine? Nu am nimic de oferit. Sunt atât de imatură. Nu am ce*

trebuie pentru a menține interesul unui bărbat. Nu am nimic special. Înfățișarea mea este una comună, mintea mea la fel, și nici personalitatea mea nu este cine știe ce.

PSIHOTERAPEUTUL: *A cui este această voce? Ce voce îți răsună în minte când spui aceste cuvinte?*

ALISON: *E vocea lui Eric, fostul meu prieten.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Și a altcuiva?*

ALISON *(pauză): E vocea tatălui meu.*

Precum Alison, ați internalizat vocea părintelui critic și a devenit parte integrantă din voi. E ca și cum vocea părintelui critic reprezintă chiar capcana voastră — această voce care vă critică, vă pedepsește și vă respinge în propria voastră minte.

În copilărie ați fost probabil dominat de rușine. De fiecare dată când defectele dumneavoastră erau expuse, vă simțeați rușinat. Această rușine vă provoca o durere profundă. Nu ținea de chestiuni superficiale. Vă era rușine de dumneavoastră înșivă.

ALISON: *Țin minte că, în adolescență, am petrecut o după-amiază întreagă citind despre scandalul Watergate doar ca să am despre ce discuta la cină. Iar când am deschis gura, mi-a zis: „Doar atâta poți să spui pe tema asta?"*

PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te-ai simțit?*

ALISON: *M-am simțit atât de rușinată că mă străduisem atât de mult să fiu interesantă, dar eșuasem lamentabil.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Adică ai fost dată în vileag ca neputând să fii ceea ce voiai să fii.*

ALISON: *Adică cum?*

PSIHOTERAPEUTUL: *Să fii iubită de el.*

Putem să ne întrebăm *de ce* tatăl lui Alison a fost atât de rece cu ea. O posibilitate evidentă este că și el trăia în propria lui capcană a Deficienței, însă o gestiona folosind Contraatacul. Se simțea mai bine criticând-o pe Alison și făcând-o să creadă că ea era

cea defectă. O punea în postura de țap ispășitor. Așa se întâmplă de multe ori. Părinții par să fie prinși ei înșiși în această cursă a deficienței, pe care apoi o transmit copiilor. Așa ajunge capcana să treacă de la o generație la alta.

Părinții care creează capcana Deficienței își critică și își pedepsesc des copiii. Uneori e vorba de abuz fizic, emoțional sau sexual. Capcanele Deficienței și Abuzului apar deseori împreună. Deși este *posibil* ca un copil abuzat să simtă că nu este tratat corect și să se simtă furios, dar nu defect, rar se întâmplă așa. De cele mai multe ori, copilul își asumă responsabilitatea. Copilul se simte atât vinovat, cât și rușinat.

Copiii găsesc diverse căi de a compensa pentru sentimentul de deficiență. Capcana Deficienței începe să se combine cu cea a Standardelor Nerealiste și cea a Revendicării de Drepturi Personale. Multe persoane care au crescut sub presiunea criticilor și a credinței că nu sunt cum trebuie *compensează* încercând să-și creeeze o altfel de poziție de superioritate. Își stabilesc standarde exigente și vor să aibă succes și un statut special. Se comportă în mod arogant, emițând multe pretenții. Vor să-și acopere sentimentul de deficiență câștigând bani și recunoaștere publică.

Așa i s-a întâmplat și lui Eliot. La suprafață, îl vezi ca pe un om de succes. Deține un club de noapte frecventat de celebrități. În fiecare noapte se plimbă prin club împărțind favoruri unor persoane importante. El decide cine obține o masă, cine primește băuturi gratis, cui să-i dea o invitație în separeul pentru VIP-uri. Povestește cu multă satisfacție despre cum refuză el să facă favoruri unor persoane faimoase. Cu toate acestea, nu scapă de sentimentul neconștientizat al deficienței.

ELIOT: *O singură persoană m-a umilit în propriul meu club. E vorba de [numele unei vedete de cinema]. A intrat țanțoș, de parcă tot clubul era al lui, iar eu am vrut să-l pun la locul lui. I-am dat loc la o masă modestă. M-am uitat la el în timp ce mă îndepărtam și mi-a aruncat o privire nimicitoare.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce ai simțit în acel moment?*
ELIOT: *Că mă vede așa cum sunt. Că nu-l păcălesc eu pe el. Că sunt doar un impostor.*

Ideea că totul se poate nărui nu-i iese lui Eliot din minte. Aceasta este latura fragilă a narcisismului său. *Masca* lui se poate face fărâme, arătându-l lumii așa cum crede el că este, și anume un om de nimic.

Amândoi părinții lui Eliot îl criticau și îl umileau constant. Mai rău era că părinții, în schimb, îl adorau pe fratele lui mai mare.

ELIOT: *Problema mea era că nu-mi era deloc simplu să-l concurez pe fratele meu. Era mai frumos, mai deștept, mai amuzant decât mine. Și se purta îngrozitor cu mine. Așa cum o făceau și părinții mei. Se lua de mine, iar ei se amuzau. El primea întotdeauna tot ce era mai bun, iar mie îmi dădeau rămășițele. Ei bine, acum nu mai are parte de tot ce e mai bun. Eu am totul, iar el, nimic.*

Capcana Deficienței se formează de multe ori în urma comparațiilor defavorabile cu o soră sau un frate mai mare. Lor le este mai simplu să se priceapă la mai multe, întrucât sunt mai mari. Sunt mai deștepți, mai rapizi, mai puternici sau mai competenți. Copiii mai mari sunt deseori critici la adresa fraților sau surorilor de vârste mai mici și cu abilități mai puține.

Umilința a fost o dimensiune constantă a copilăriei lui Eliot. El era mereu ținta batjocurilor.

ELIOT: *Țin minte că, la un moment dat, tata voia să ne ia pe mine și pe fratele meu la un meci de baseball. Dar fratele meu s-a îmbolnăvit și nu a mai putut să meargă. În ziua în care trebuia să mergem la meci, eu m-am îmbrăcat și am așteptat la ușă. Eram tare entuziasmat. Tata a venit, s-a uitat la mine și m-a întrebat unde îmi imaginam că o să mă duc. I-am zis că mergem la meciul de baseball, iar el mi-a spus că nu e nebun să meargă doar cu mine. De atunci încolo nu i-am mai cerut nimic.*

Eliot a învățat să-și ascundă adevăratele sentimente și gânduri. Cum era el cu adevărat a devenit doar secretul lui. În acest fel, s-a simțit mai puțin vulnerabil. Își păstra demnitatea într-un fel. Era foarte periculos să se arate așa cum era. Orice făcea era privit cu un ochi critic. Dacă s-ar fi arătat celorlalți așa cum era, ar fi putut să se facă de ruşine, iar cea mai mare ruşine era să admită că își dorește să fie iubit.

Plătim scump pentru faptul că ne ascundem în felul în care s-a ascuns Eliot. E vorba de o pierdere comparabilă cu moartea. Spontaneitatea, bucuria, încrederea și intimitatea sunt toate pierdute și înlocuite de o carapace închisă etanș. Persoana își construiește un sine fals. Acest sine fals este mai dur, mai greu de rănit. Dar oricum ar fi la exterior, în interior se simte durerea de a-și fi pierdut adevăratul sine.

Beneficiul construirii unei asemenea carapace de protecție rezidă în faptul că vă simțiți mai bine în viața de zi cu zi. Cel puțin la suprafață impresia e că o duceți bine. Dar e o iluzie. În interior vă *simțiți* tot defect și neiubit. De fapt, carapacea acoperă doar problema de fond. Un sine care stă ascuns nu poate fi vindecat. Trebuie să încetați să vă mulțumiți cu o iluzie și să vă încumetați să ajungeți la sinele adevărat.

Este important să înțelegeți că această capcană *nu se bazează pe o deficiență reală*. Nici măcar persoanele care au un handicap fizic sau mental major nu dezvoltă automat această capcană. Factorul crucial nu este existența unei deficiențe, ci modul în care părinții dumneavoastră și alte rude vă fac să vă simțiți în legătură cu propria dumneavoastră identitate. Dacă sunteți iubit, prețuit și respectat de către membrii familiei — oricare ar fi punctele dumneavoastră forte sau slabe —, aproape sigur nu veți ajunge să vă simțiți nedemn, ruşinat sau defect.

SEMNALE DE PERICOL ÎN RELAȚIILE DE DRAGOSTE

1. Evitați complet legăturile de dragoste.
2. Tindeți să aveți idile scurte, intense și frecvente sau mai multe simultan.

3. Sunteți atras de parteneri care vă critică și vă umilesc constant.
4. Sunteți atras de parteneri care vă abuzează fizic sau emoțional.
5. Sunteți atras de parteneri care nu sunt prea interesați de dumneavoastră, în speranța că le veți câștiga dragostea.
6. Sunteți atras doar de cei mai frumoși și mai dezirabili parteneri, chiar și când este evident că nu-i veți putea păstra.
7. Vă simțiți cel mai bine alături de parteneri care nu vor să vă cunoască în profunzime.
8. Vă întâlniți doar cu parteneri pe care îi credeți sub nivelul dumneavoastră, pe care nu-i iubiți cu adevărat.
9. Sunteți atras de parteneri care nu sunt în stare să-și ia un angajament față de dumneavoastră sau să-și petreacă mai mult timp în compania dumneavoastră. Aceștia fie sunt căsătoriți, fie au mai multe idile simultan, călătoresc mult sau locuiesc în alt oraș.
10. Intrați în relații în care vă criticați, vă abuzați sau vă neglijați partenerul.

Unii dintre dumneavoastră își gestionează capcana Deficienței evitând orice fel de legături intime de lungă durată. Pot să nu aibă nicio relație sau doar relații scurte ori relații multiple. Evitând angajamentele pe termen lung, vă asigurați că nimeni nu se apropie suficient de mult de dumneavoastră pentru a vă vedea defectele.

Un alt mod în care evitați apropierea este să aveți un partener căruia nu-i place intimitatea. Deși aveți un partener, trăiți vieți paralele în care nu vă apropiați prea mult unul de celălalt.

Eliot a avut o serie de relații extraconjugale; avea mereu câte o amantă sau două. Cu toate acestea, o singură dată a întâlnit o femeie pe care chiar a crezut că ar putea să o iubească. E interesant de știut că tocmai pe ea *nu a invitat-o la o întâlnire*. Precum Eliot, s-ar putea ca și dumneavoastră să evitați să ieșiți cu persoanele de

care sunteţi interesat cu adevărat. Partenerii dumneavoastră sunt persoane pe care ştiţi că nu le-aţi putea iubi niciodată.

Poate aveţi o relaţie la distanţă sau cu o persoană care călătoreşte mult. Vă puteţi vedea doar în weekend. Sunt multe feluri în care vă puteţi construi relaţiile, astfel încât să nu presupună adevărata intimitate de care vă temeţi.

Alison îşi doreşte o relaţie apropiată mai mult decât Eliot; se îndrăgosteşte uşor. Însă este atrasă în special de bărbaţi care o critică şi o resping. Fostul ei prieten era acest gen de persoană. A fost cu el ani în şir, deşi el era răutăcios cu ea şi o insulta mereu.

Multe persoane care intră în relaţii de tip masochist — în care tolerează relele tratamente — suferă de capcana Deficienţei. Practic, aceste persoane cred că doar atâta merită. Când am întrebat-o pe Alison de ce a stat cu fostul ei prieten atât de mult, ne-a spus: „Mi se părea că e norocul meu să vrea cineva să fie alături de mine".

Dacă suferiţi de capcana Deficienţei, trebuie să fiţi foarte atent când sunteţi foarte atras de cineva. Chimia cea mai puternică este declanşată de persoanele care vă critică şi vă resping. Ele vă întăresc sentimentul de deficienţă. Partenerii critici vi se vor părea *familiari* întrucât seamănă cu persoanele din copilăria dumneavoastră. Recomandarea noastră fermă este să nu acceptaţi parteneri care nu se poartă bine cu dumneavoastră, doar în speranţa că le veţi putea câştiga dragostea.

PERICOLELE CAPCANEI DEFICIENŢEI

1. Începeţi să vă criticaţi partenerul imediat ce vă simţiţi acceptat, iar sentimentele dumneavoastră de dragoste se evaporă. Vă comportaţi într-o manieră umilitoare sau critică.
2. Vă ascundeţi adevăratul sine astfel încât nu aveţi niciodată sentimentul că partenerul dumneavoastră vă cunoaşte cu adevărat.
3. Sunteţi gelos şi posesiv cu partenerul.

4. Vă comparați cu alte persoane în mod defavorabil și vă simțiți mereu inadecvat și inferior.
5. Aveți mereu nevoie de asigurări din partea partenerului dumneavoastră că încă vă apreciază.
6. Vă criticați mereu, comparându-vă cu partenerul dumneavoastră.
7. Îi permiteți partenerului să vă critice și să vă trateze urât.
8. Vă este greu să acceptați criticile obiective; deveniți ostil sau defensiv.
9. Vă criticați mereu propriii copii.
10. Vă simțiți ca un impostor atunci când vă bucurați de succes. Vă speriați că nu veți putea menține succesul repurtat.
11. Eșecurile sau respingerile în dragoste vă aduc la disperare sau la depresie profundă.
12. Sunteți foarte agitat când trebuie să vorbiți în public.

Chiar dacă reușiți să aveți o relație cu un partener care vă iubește și pe care l-ați putea iubi, există diverse căi prin care lăsați capcana Deficienței să vă afecteze relația.

Tendința de a critica tot timpul poate reprezenta o problemă serioasă. Dacă sunteți narcisist, s-ar putea să vă placă mai mult un partener pe care să-l tratați de sus. În acest fel nu trebuie să vă mai îngrijorați că ați putea fi dat în vileag, judecat sau respins. Eliot a urmat acest tipar în relația cu Maria:

MARIA: *Eliot găsește defecte în tot ce fac eu. Când sunt cu el, mă simt de parcă fac mereu ceva greșit.*

În cadrul ședințelor individuale cu noi, Eliot ne povestea aventurile sale sexuale. Ceva era mereu în neregulă cu fiecare femeie, dacă era să ne luăm după ce ne spunea. Una avea o textură neplăcută a părului, alta avea picioare prea scurte, alta avea o slujbă banală. De fapt, Eliot avea criterii precise pentru femeia ideală în viziunea sa.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce vrei tu de la o relație?*
ELIOT: *Cel mai mult vreau o femeie cu păr blond, înaltă, dar nu prea înaltă, nu peste 1,73 m, și cu ten bronzat. Zveltă și atletică. Sânii să nu fie prea mari. Să se îmbrace mai modern, adică un look curat, dar cu o latură mai artistică. Și mai vreau să fie o femeie de succes, dar nu prea de succes. Să nu aibă mai mult succes decât mine (râde).*
PSIHOTERAPEUTUL: *Și ai găsit-o?*
ELIOT: *Nici pe departe.*

Eliot își critică partenerele, fiindcă nu se ridică la înălțimea standardelor lui. În felul acesta, reușește să nu-i pese prea mult despre sentimentele lor față de el. Dacă suferiți de capcana Deficienței, s-ar putea să vă disprețuiți partenerii. Credeți că un partener cu adevărat valoros vă va vedea defectele și vă va respinge până la urmă.

Persoana pe care Eliot o critică cel mai mult este și persoana pe care o iubește cel mai mult — soția sa, Maria. De fapt, vehemența cu care o critică este un indiciu al faptului că o iubește. Când Eliot își dă seama cât de mult ține la ea, Maria devine mai valoroasă pentru el, iar el se răzbună pe ea în mod aproape automat.

E posibil să credeți că oricine *vă iubește* nu are o valoare prea mare. Precum spunea Groucho Marx: „N-aș vrea să fac parte dintr-un club care m-ar accepta pe mine ca membru". De parcă, atunci când te iubește, partenerul face ceva greșit.

ELIOT: *Fiecare relație de-a mea reprezintă o cucerire. Îmi place urmărirea, dar, după ce reușesc să o cuceresc, îmi pierd interesul față de persoana respectivă.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Când crezi că ai cucerit-o?*
ELIOT: *(Pauză.) Cred că atunci când începe să-i pese de mine.*

Relațiile de dragoste sunt și cele mai intime, astfel încât sinele fals se alertează imediat. După cum spune Alison: „Mereu mi se pare

că joc teatru cu Matthew". Eşecul de a fi autentic se întâmplă des cu persoanele care suferă de capcana Deficienței. Credeți că doar sinele dumneavoastră fals merită să fie iubit. Ascunzându-vă sinele adevărat, nu ajungeți să credeți că partenerul vostru vă iubeşte aşa cum sunteți. Nefiind complet deschis față de celălalt, vă convingeți singur că adevăratul dumneavoastră sine nu e demn de apreciere şi iubire. Cea mai mare teroare a dumneavoastră ar fi să fiți dat în vileag, astfel încât, până la urmă, partenerul să vadă ce se ascunde în spatele măştii dumneavoastră şi să descopere câte defecte aveți.

ALISON: *Ştiu eu că, dacă o să ne căsătorim, la un moment dat o să-mi spună că totul a fost o greşeală, că nu mă iubeşte cu adevărat. Nu înțeleg de ce nu a făcut asta încă. Dar o s-o facă.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Iar tu de-abia aştepți.*
ALISON: *Da. E doar o chestiune de timp.*

La fel ca Alison, poate că şi dumneavoastră vă gândiți să puneți capăt unei relații. Situația vă provoacă atâta anxietate, încât vi se pare că nu mai puteți suporta.

Invidia şi gelozia fac parte aproape inevitabil din capcana Deficienței. Mereu vă comparați defavorabil cu alte persoane.

ALISON: *De fiecare dată când ieşim la un bar sau la o petrecere, mi se pare că pe el îl interesează mai mult celelalte femei. El îmi spune că e o nebunie să cred asta şi probabil are dreptate într-un fel. Nu flirtează cu alte femei. Doar că eu nu mă pot abține să nu mă gândesc că celelalte femei sunt mai drăguțe, mai atrăgătoare sau mai interesante decât mine. În locul lui, le-aş prefera pe ele. Mă supăr imediat dacă îl văd schimbând două cuvinte cu o altă femeie.*

Alison le idealizează pe celelalte femei şi îşi exagerează propriile deficiențe. Când se compară cu alte persoane, îi este imposibil să se vadă câştigătoare. În general, părerea ei este că alte femei sunt mai bune decât ea.

Pentru a se convinge că Matthew încă ține la ea, îl asaltează cu întrebări: „Vrei să fii cu tipa aia, nu?", „Nu crezi că arată mai bine decât mine?" Se agață de Matthew, temându-se să-l lase singur. Eforturile ei de a-l izola de rivale de obicei se întorc împotriva ei. Ea apare ca fiind nesigură și cu o veșnică nevoie de atenție, ceea ce îl îndepărtează pe Matthew. Acest comportament o coboară în ochii lui.

Matthew ne-a descris acest proces într-una dintre ședințele de cuplu:

MATTHEW: *Aseară am ieșit să dansăm cu prietenul meu Kevin și cu noua lui iubită, Elyssa. Alison s-a îmbufnat și a început să-mi spună că eu aș prefera să fiu cu Elyssa, și nu cu ea. Din senin. A fost chiar enervant.*

Chiar o iubesc pe Alison, însă nu vreau să fiu cu cineva care mă acuză că o înșel și când mă duc la baie pentru 5 minute.

Poate nu vă afișați gelozia la fel de mult ca Alison. Precum Eliot, este posibil să fi învățat să vă ascundeți sentimentele de gelozie, însă împărtășiți viziunea lor: că lumea e plină de persoane mult mai potrivite pentru partenerul dumneavoastră.

De asemenea, este posibil să aveți o toleranță scăzută la critică, față de care sunteți hipersensibil. Chiar și un reproș minor vă face să vă simțiți extrem de rușinat. Negați vehement că ați făcut ceva rău sau atacați persoana care vă critică. Vă comportați așa întrucât orice recunoaștere a unei probleme se transformă într-un ocean de sentimente dureroase, ce fac parte din capcana mentală a Deficienței. Prin urmare, vă protejați negând orice problemă, defect sau greșeală. Caracterul dumneavoastră defensiv și incapacitatea de a accepta critica pot avea repercusiuni serioase.

După cum am remarcat mai devreme, probabil resimțiți cea mai mare atracție față de acei parteneri care vă declanșează capcana Deficienței. Reversul, însă, este că persoanele care se poartă frumos cu dumneavoastră vă plictisesc. Acesta este paradoxul pe care îl trăiți: vă doriți tare mult să fiți iubit, dar, cu cât mai mult

vă iubeşte partenerul, cu atât mai puţin vă veţi simţi atras de el. Exact aşa au stat lucrurile cu Eliot şi Maria.

ELIOT: *Când ne-am întâlnit prima oară, eram înnebunit după ea. Credeam că era femeia vieţii mele. Că nu o să mai am nevoie de nimeni altcineva vreodată. Însă, după ce ne-am căsătorit, mi-am pierdut interesul. Nu mi-am mai dorit să mă culc cu ea. Nu ne-am mai culcat împreună de mai mult de un an.*

Resimţiţi cea mai mare atracţie în situaţii care se conformează tiparului deficienţei. Se potrivesc cu imaginea dumneavoastră despre sine. Vi se pare ciudat ca o persoană să vă aprecieze cu adevărat.

Acestea sunt cele două laturi ale problemei. Pe de o parte, îi faceţi curte unei persoane pe care o doriţi foarte mult şi faţă de care vă simţiţi inferior. Atracţia e puternică, iar frica e intensă. Pe de altă parte, îi faceţi curte unei persoane care vă iubeşte şi vă acceptă. Vă este mai puţin teamă, dar în curând începe să se diminueze părerea bună despre partener şi vă pierdeţi interesul.

Ideea de deficienţă apare şi în cadrul altor relaţii apropiate. Un pericol despre care am vorbit anterior este ca dumneavoastră să vă consolaţi, criticându-vă şi respingându-vă propriii copii. Faceţi faţă de ei ceea ce alţii au făcut faţă de dumneavoastră. Îi transformaţi în ţapi ispăşitori. Ei sunt vulnerabili şi nevinovaţi şi nu au cum să vă oprească.

MARIA: *Eliot se ia de copii tot timpul. Se leagă de orice detaliu, oricât de mic. Nu-şi dă seama cât îi răneşte în felul acesta.*

Criticându-ţi copiii, crezi că te simţi mai bine, cel puţin pentru moment.

Multe persoane care au parte de un succes fulminant şi apoi se autodistrug (cu droguri şi alcool, de pildă) suferă de capcana Deficienţei. Se întâmplă deseori în cazul celebrităţilor, actorilor şi antreprenorilor: succesul repurtat e atât de inexplicabil faţă de cum simt ei că sunt cu adevărat, încât nu se pot menţine la nivelul

respectiv. Presiunea de a avea succes când ei cred că nu sunt buni de nimic îi copleşeşte, iar mulți dintre ei se prăbuşesc.

Dacă dumneavoastră compensați pentru sentimentul de deficiență urmărind succesele profesionale, atunci echilibrul dumneavoastră psihic va fi fragil. Vă construiți sentimentul valorii personale pe ideea de succes. Orice mic eşec vă creează o stare de agitație. Dacă se întâmplă ceva mai serios de atât — sunteți concediat, dați faliment, aveți probleme în afaceri sau sunteți mustrat de şefi —, cădeți din nou în prăpastia ruşinii. Parcă funcționați doar la extreme: fie aveți succes şi aveți o părere grozavă despre dumneavoastră înşivă, fie întâmpinați un eşec şi vă considerați un om de nimic.

Slujbele care presupun ținerea unor discursuri în public vă pun probleme deosebite. Vă simțiți expus în fața tuturor. Teama de a vorbi în public este o problemă des întâlnită printre cei care sunt prinşi în capcana Deficienței. Vi se pare că publicul vă vede în adevărata dumneavoastră lumină. Este posibil ca, din cauza simptomelor de anxietate manifestate — transpirație, tremurat, voce întreruptă —, ceilalți să-şi dea seama de imperfecțiunile dumneavoastră.

SCHIMBAREA CAPCANEI DEFICIENȚEI

1. Înțelegeți-vă sentimentele de ruşine şi deficiență trăite în copilărie. Intrați în legătură cu copilul interior ce se simte rănit.
2. Faceți o listă cu semnele care arată că vă gestionați capcana Deficienței prin Fugă sau Contraatac (adică, prin evitare sau compensare).
3. Încercați să puneți capăt comportamentelor de Fugă şi Contraatac.
4. Monitorizați-vă sentimentele de ruşine şi deficiență.
5. Faceți o listă cu persoanele care v-au atras cel mai mult, dar şi cel mai puțin.

6. Faceți o listă cu calitățile și defectele dumneavoastră din copilărie și adolescență. Apoi faceți o listă cu calitățile și defectele din prezent.
7. Evaluați gravitatea defectelor dumneavoastră din prezent.
8. Inițiați un program pentru a corecta acele defecte care pot fi corectate.
9. Scrieți o scrisoare părintelui dumneavoastră critic.
10. Scrieți un cartonaș pentru dumneavoastră.
11. Încercați să fiți mai autentic în relațiile apropiate.
12. Acceptați dragostea celor apropiați.
13. Nu le mai permiteți oamenilor să vă trateze urât.
14. Dacă sunteți într-o relație în care vă criticați partenerul, încercați să nu mai faceți acest lucru. Procedați la fel și în celelalte relații apropiate pe care le aveți.

1. Înțelegeți-vă sentimentele de rușine și deficiență trăite în copilărie. Intrați în legătură cu copilul interior ce se simte rănit. Primul pas este să reflectați la sentimentele de rușine și deficiență trăite în copilărie. De unde a pornit capcana Deficienței? Cine v-a criticat și v-a făcut de rușine? Cine v-a invalidat și v-a făcut să simțiți că nu sunteți iubit? Mama? Tata? Fratele? Sora? Răspunsul îl găsiți aproape sigur în primii ani de viață trăiți în familie.

Încercați să vă reamintiți cât mai multe detalii cu privire la anumite întâmplări. Folosiți-vă de fotografii în acest sens. Vizitați din nou locurile din copilărie sau folosiți-vă de imagerie.

Când aveți timp la dispoziție, așezați-vă într-un scaun confortabil dintr-o cameră întunecoasă. Închideți ochii și lăsați să vă revină în minte imagini din copilărie. Nu le forțați. Lăsați-le să vă revină ușor în minte. Dacă aveți nevoie de un punct de pornire, începeți cu un eveniment recent întâmplat și care v-a declanșat sentimentul de deficiență.

ALISON: *Țin minte că, în copilărie, pe când aveam șapte ani, unchiul meu a depus 50 000 de dolari pe numele meu. Desigur, a făcut*

acest gest pentru mama mea, dar, la momentul respectiv, cumva am crezut că a făcut-o pentru mine. Poate că ținea la mine. Am fost atât de jenată când am realizat adevărul.

PSIHOTERAPEUTUL: *Poți să-ți aduci în minte o imagine din vremea respectivă?*

ALISON: *(Închide ochii.) Sunt în cameră. Mă îmbrac. Mama tocmai m-a anunțat că mergem acasă la unchiul meu. Mă îmbrac frumos. Vreau să arăt bine pentru el.*

Când ies din cameră, îl întreb pe tata cum arăt. Îmi zice că mai bine mă dezbrac, că nu mai mergem acasă la unchiul meu. El și mama vor merge fără mine. Spune că în niciun caz nu are chef unchiul meu de un copil enervant prin preajmă.

Mă supăr și îi spun că sigur unchiul meu vrea să mă vadă, altfel de ce mi-ar fi dat atâția bani?

Tata râde și-mi zice că doar nu mi-am închipuit că darul avea ceva de-a face cu mine.

PSIHOTERAPEUTUL: *Și ce simți?*

ALISON: *La fel. Ca și cum cineva m-ar fi dat de gol. Mi-am dat seama brusc că darul nu avea de-a face cu mine. Sunt jenată că m-am îmbrăcat așa frumos, iar cadoul nu era pentru mine. Stau în hol și mă simt atât de penibil că am fost demascată. Încerc din greu să-mi opresc lacrimile.*

Vrem să simțiți în sufletul dumneavoastră acel copil care își dorea să fie iubit, dar care s-a confruntat cu respingere și dezaprobare. Imaginați-vă pe dumneavoastră înșivă în postura unui copil care își dorește afecțiune. Apoi gândiți-vă cum adulții pe care îi iubiți nu v-au oferit dragoste. Dați-vă voie să simțiți din nou durerea inițială.

Intrați și dumneavoastră, ca adult, în această imagine și consolați-l pe copilul de dinainte. Alinarea, dragostea, aprecierea și încurajările pot să vindece rănile lăsate de sentimentul de rușine.

ALISON: *Mă aduc pe mine însămi în imagine. O iau pe fetiță de mână și o iau de lângă tatăl ei. Ieșim din casă și ne îndepărtăm.*

O țin pe genunchii mei, o îmbrățișez și o sărut. Îi spun că o iubesc, că totul va fi în ordine și că poate să plângă dacă vrea.

Faceți legătura între aceste sentimente timpurii și capcana de astăzi. Puteți să simțiți copilul rănit care își dorea aprobare și validare?

2. Faceți o listă cu semnele care arată că vă gestionați capcana Deficienței prin Fugă sau Contraatac (adică, prin evitare sau compensare). Îi criticați mereu pe ceilalți? Sunteți defensiv când vă critică alții? Îi tratați de sus pe cei dragi? Vă lăudați cu succesul sau statutul dumneavoastră? Încercați să-i impresionați pe ceilalți? Cereți asigurări tot timpul? Toate acestea reprezintă modalități de a supracompensa sau contraataca.

Faceți abuz de droguri sau alcool? Munciți prea mult sau mâncați în exces? Evitați să vă apropiați de ceilalți? Refuzați să discutați sentimentele personale? Sunteți hipervigilent în legătură cu o potențială respingere? Toate acestea reprezintă modalități de a fugi sau evita.

Detaliați felurile în care Fugiți sau Contraatacați pentru a vă gestiona sentimentul de deficiență. Observați-vă comportamentele și notați-le pe hârtie.

3. Încercați să puneți capăt comportamentelor de Fugă și Contraatac. În acest fel le veți da voie sentimentelor de deficiență să apară mai repede la suprafață. Nu puteți să vă înfrângeți capcana până nu o conștientizați.

De exemplu, dumneavoastră puneți accent pe ideea de succes, ca modalitate de a compensa pentru sentimentul de deficiență. Încercați să vă negați capcana, dovedind că sunteți o mare valoare. Din păcate, insistați prea mult. Devine singurul dumneavoastră obiectiv, iar întreaga dumneavoastră viață începe să se învârtă în jurul ideii de succes. Viața lui Eliot urma acest tipar:

ELIOT: *Din punctul meu de vedere, principalul motiv pentru care nu petrec mai mult timp cu familia este că nu am timp. Sunt la club*

de la unsprezece dimineața până la trei sau patru în dimineața zilei următoare, cel puțin cinci nopți pe săptămână.

MARIA: *Iar când e acasă, își petrece timpul refăcându-se. Nu vrea să facă altceva decât să stea în pat sau să se uite la televizor.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Tot ce faci este să muncești sau să te refaci după muncă.*

Eliot și-a dedicat viața acumulării de realizări profesionale și creării unui statut. Face totul pentru a-i impresiona pe ceilalți. Numai despre asta vorbește când se află în compania unei femei. În acest fel se arată el demn de iubire. Rezultatul, însă, este că are parte de succes și statut, însă nu și de dragoste. Caută dragostea, dar se mulțumește cu admirația. Succesul repurtat nu-i anulează sentimentul de deficiență. Doar îi acordă o alinare temporară.

Succesul și statutul devin des niște adicții. Încerci să ai din ce în ce mai mult, însă nu poți avea niciodată suficient pentru a te simți bine. Succesul este un slab substitut pentru găsirea acelei persoane care să te cunoască și să te iubească.

La fel, dacă fugi de sentimentele de deficiență — dacă bei mereu, eviți relațiile apropiate și îți ascunzi adevăratele gânduri și sentimente —, capcana rămâne neschimbată. Sentimentul de deficiență se păstrează așa cum a fost.

Eliot evita apropierea de familia sa în diverse feluri. În zilele când era acasă, fuma marijuana și bea bere. În majoritatea timpului, se izola în dormitor uitându-se la televizor. Când luau masa împreună, se lăuda tot timpul cu succesul lui sau îi critica pe copii. În unele seri își găsea scuze pentru a pleca de acasă pentru a se întâlni cu una dintre amantele sale.

Am făcut o înțelegere cu el, că va opri comportamentele de evitare timp de o lună. Vrem să faceți și dumneavoastră același lucru. Vrem să încetați să mai urmați tipare de comportament prin care evitați să vă confruntați cu sentimentele de deficiență. Vrem să vă recunoașteți sentimentele de deficiență, astfel încât să putem lucra asupra lor.

4. Monitorizați-vă sentimentele de rușine și deficiență. Urmăriți cu atenție ce situații vă activează capcana. Conștientizați-le. Faceți o listă cu situațiile în care vă simțiți plin de defecte sau copleșit de rușine. Trăirea acestor sentimente vă indică faptul că tocmai vi s-a declanșat capcana. Iată lista făcută de Alison:

SITUAȚII CARE ÎMI DECLANȘEAZĂ CAPCANA DEFICIENȚEI

1. Când sunt singură sâmbătă seara fără să am nimic de făcut. Matthew e plecat. Simt că nimeni nu vrea să fie alături de mine.
2. Când iau prânzul cu Sarah, cea mai bună prietenă a mea. Cred că e mai bună decât mine — e mai deșteaptă, mai frumoasă, mai interesantă. În loc să vorbesc despre mine, dispar în conversație.
3. Când vorbesc cu mama la telefon. Mă critică fiindcă nu mă pot decide în privința căsătoriei. Pare disperată, ca și cum, dacă nu spun „da" acum, nimeni nu o să mă mai vrea altă dată.

Faceți o listă cu toate situațiile în care vi se declanșează capcana: când vă simțiți nesigur, inadecvat sau îngrijorat că veți fi respins; când vă comparați cu alții sau vă simțiți gelos; când intrați în defensivă în fața criticilor; când le dați voie altora să vă trateze urât, întrucât nu credeți că meritați mai mult. Enumerați toate situațiile care duc la declanșarea capcanei Deficienței.

Știm că va fi dificil. Noi toți ne străduim din răsputeri să *nu* trăim sentimente dureroase. Încercați să vă păstrați speranța în acest demers, reamintindu-vă că recunoașterea sentimentelor este primul pas către depășirea unei probleme ce vă provoacă multă nefericire.

În plus, scrieți pe hârtie nemulțumirile exprimate de partenerii dumneavoastră de-a lungul timpului. Observați dacă există tipare comune. Ați fost acuzat în mod repetat că sunteți prea

gelos, nesigur sau hipersensibil? Că aveți nevoie de asigurări sau că sunteți prea ușor ofensat? Aceste motive de insatisfacție pot să vă indice în ce manieră vă întăriți capcana.

5. Faceți o listă cu persoanele care v-au atras cel mai mult, dar și cel mai puțin. Vrem să vă gândiți ce tip de parteneri vă alegeți. Faceți o listă cu toți partenerii de până acum și organizați lista în două categorii: partenerii care v-au plăcut cel mai mult și cei care v-au plăcut cel mai puțin. Comparați cele două categorii. V-au plăcut cel mai mult partenerii care v-au criticat cel mai mult? Care v-au respins mai ușor? Care erau distanți sau ambivalenți față de dumneavoastră? Sunteți mai atras de parteneri până ajungeți să-i cuceriți? Vă pierdeți interesul după? Ați fost plictisit de partenerii care v-au iubit?

6. Faceți o listă cu calitățile și defectele dumneavoastră din copilărie și adolescență. Apoi faceți o listă cu calitățile și defectele din prezent. Vrem să aveți o imagine mai obiectivă cu privire la cine sunteți. Imaginea pe care o aveți acum nu e obiectivă. Este făcută să fie împotriva dumneavoastră. Stilul vostru cognitiv se caracterizează prin exagerarea defectelor și minimalizarea trăsăturilor pozitive. Mai bine abordați lucrurile în mod științific. Faceți o listă cu defecte și calități, atât de pe vremea când erați copil sau adolescent, cât și din prezent.

Iată lista lui Alison:

CALITĂȚI ÎN COPILĂRIE SAU ADOLESCENȚĂ

1. Eram deșteaptă.
2. Eram sensibilă.
3. Mă purtam frumos cu ceilalți.
4. Știam să cânt.
5. Aveam calități de lider. (Am fost șefa majoretelor și reprezentanta clasei mele în ultimii ani de liceu.)

6. Mă purtam frumos cu fratele şi sora mea.
7. Celelalte fete mă simpatizau.

DEFECTE ÎN COPILĂRIE SAU ADOLESCENȚĂ

1. Îmi e greu să spun ce defecte aveam. Nu eram aşa interesantă. Nimeni nu prea voia să fie cu mine. Mereu mi s-a părut că aveam ceva ce le displăcea celorlalți. Nu pot să-mi dau seama ce anume. Ceva ce văd ceilalți la mine. Mai ales băieții nu mă plăceau. În adolescență, băieții nu mă invitau în oraş.

Pentru Alison a fost relevant să vadă cât de greu i-a fost să scrie lista.

ALISON: *E ciudat, însă m-a deranjat să scriu despre părțile mele pozitive. Mi-a fost greu să spun ce era bine în legătură cu mine.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ți se pare o activitate nefamiliară.*
ALISON: *Mi-a fost greu să scriu şi despre părțile mele negative. La început am fost surprinsă să descopăr că nu-mi venea în minte niciun defect. Apoi am realizat că nu era vorba de defecte luate separat. Era vorba de întreaga mea identitate.*

Alison a avut aceeaşi problemă, scriind lista cu trăsăturile ei de acum. Deşi nu a fost uşor, a putut să menționeze mult mai multe lucruri pozitive. Dar nu a reuşit să precizeze vreun defect semnificativ. Singura ei observație a fost că se *simțea* plină de defecte.

Aceste liste conțin dovezi cu privire la meritele sau defectele dumneavoastră. Examinați dovezile. Scriind listele, Alison a realizat că are multe calități pe care are tendința să le ignore.

Puteți apela la familie şi prieteni pentru a vă da sugestii privind aceste liste. (Desigur, nu-i întrebați pe acei membri de familie care sunt sursa capcanei dumneavoastră.) La început, Alison nu a putut să menționeze nicio calitate. Nu era obişnuită să se gândească la ea însăşi în acest fel.

ALISON: *Pentru fiecare calitate pe care o menționau ceilalți, prima mea reacție era să spun că da, știam, dar nu mă gândisem că ar fi așa de importantă. Știu că sunt o persoană amabilă, știu că am calități. Dar nu mă gândisem că ar fi contat în privința valorii mele ca om.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Minimalizezi automat tot ceea ce faci bine.*

Când vă gândiți la calități, nu le minimalizați și nu le tăiați de pe listă. Chiar dacă feedbackul pozitiv din partea celorlalți vi se pare greu de crezut, nu-l scoateți de pe listă. Scrieți totul acolo, fără discriminare.

Nu puneți accentul pe acele calități care se leagă de succesul obținut — acestea sunt parte din sinele dumneavoastră fals. Iar când îi întrebați pe ceilalți ce apreciază la dumneavoastră, cereți detalii. Nu rămâneți la nivelul comentariilor generale de genul: „Ești nemaipomenită" sau „Îmi place de tine". Dacă nu specifică ce anume le place la dumneavoastră, aceste comentarii se referă la sinele vostru fals, nu la sinele real.

Veți descoperi cu surprindere că oamenii se bucură să vă ofere aprecierile lor. Am văzut schimbări uluitoare în părerea pacienților noștri despre ei înșiși doar pe baza aprecierilor primite de la prieteni și familie.

7. Evaluați gravitatea defectelor dumneavoastră din prezent. După ce ați terminat lista, întrebați-vă ce părere ați avea despre cineva cu aceste calități și defecte. Nu uitați că toți avem lipsurile noastre. Toți avem și părți bune, și părți rele.

ALISON: *Trebuie să recunosc că aș zice că e vorba de o persoană normală. Poate că are niște probleme cu bărbații, dar stă bine în general. Cu toate acestea, tot simt că eu nu sunt normală. Adică, știu că sunt normală, dar tot simt că nu aș fi.*

Precum Alison, poate nu v-a crescut încă stima de sine. Dar vrem să recunoașteți, măcar la nivel rațional, că sunteți o persoană valoroasă. Și vrem să fiți în stare să spuneți și de ce.

Recitiți-vă zilnic lista alcătuită. Încercați să nu vă mai ignorați calitățile. Distrugeți capcana pas cu pas. Acest lucru vă va ajuta să faceți tranziția de la cunoașterea rațională la acceptarea emoțională.

8. Inițiați un program pentru a corecta acele defecte care pot fi corectate. Ce ați schimba la dumneavoastră? În cazul multor persoane, e vorba de defecte contextuale sau care pot fi modificate, nefiind înnăscute sau fixe. Inițiați un program pentru a corecta acele lucruri care pot fi corectate.

Ne dăm seama des că defectele precizate de pacienți sunt *rezultatul* capcanei în care se află, nu cauza ei. Ele reprezintă manifestări ale capcanei în sine. Atât Alison, cât și Eliot au descoperit că multe dintre punctele lor negative erau de fapt mecanisme pe care le dezvoltaseră pentru a se descurca cu sentimentul de deficiență.

De exemplu, am încercat să coroborăm părerea lui Alison că „băieții nu o plăceau" (devenită „Bărbații nu mă plac" în prezent). Și-a întrebat câteva cunoștințe de sex masculin, iar acestea i-au confirmat că are câteva atribute ce ar putea părea neatrăgătoare bărbaților. În esență, Alison părea prea nesigură și prea dornică. Acest lucru îl puteam confirma și noi, pe baza relației noastre cu ea. Însă *toate aceste comportamente erau cauzate de capcana mentală în care se afla.* De fapt, lista alcătuită de Alison nu cuprindea niciun defect care să nu fi fost cauzat de capcana ei mentală. În mod evident, deficiența ei autopercepută era cauzată de modul în care fusese tratată în copilărie, nu de personalitatea ei.

Odată ce Alison a devenit conștientă de comportamentele cauzate de capcana ei mentală, i-a fost ușor să le modifice.

ALISON: *Când sunt cu Matthew și mă trezesc că sunt geloasă și mă agăț de el, îmi spun că nu mă ajută cu nimic să-l tot agasez. Îmi spun că, în felul acesta, o să mă simt și mai rău.*

PSIHOTERAPEUTUL: *În ce fel o să te simți mai rău?*

ALISON: *Slabă, ca și cum nu aș merita nimic. În plus, o să-l și enervez. Nu mă ajută cu nimic. Fac la fel și la serviciu, atunci când*

simt impulsul să-l sun ca să mă asigur că încă ține la mine. Mă abțin. Îmi spun că nu mă ajută cu nimic. Mă simt mult mai bine de când am încetat să-l mai sun non-stop.

PSIHOTERAPEUTUL: *Deci, ce faci acum în loc să te agăți de el?*

ALISON: *Port o discuție cu mine însămi. Îmi zic că totul e în ordine, că mă iubește. Îmi spun că sunt demnă de iubirea lui.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Foarte bine. Îți oferi alinare singură în acest fel.*

La fel, defectele lui Eliot erau în mare parte doar variante de contraatac sau de supracompensare: criticile lui permanente, nevoia de a-i impresiona pe ceilalți, dependența de muncă, infidelitatea. După cum am mai spus, Eliot a fost de acord să înceteze aceste comportamente timp de o lună.

ELIOT: *Ciudat e că acum mă simt mai relaxat și mai sigur pe mine. Mai ales la muncă. Nimeni nu mă mai scoate din sărite.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Parcă te simți mai bine ancorat.*

Greu pentru Eliot a fost să se comporte mai autentic față de soția și copiii săi. S-a trezit față în față cu ei, fără să mai poarte vreo mască.

ELIOT: *Mă simt intimidat când sunt cu ei. De parcă nu aș găsi un subiect de conversație comun. Mă simt jenat pentru cum i-am tratat. Mai ales pe cei mici.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Important este că te porți bine cu ei acum.*

ELIOT: *E adevărat. Maria și copiii par mai fericiți.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te simți tu?*

ELIOT: *Într-un fel, sunt și eu mai fericit. Acum câteva zile, fiica mea cea mică m-a luat în brațe și m-a pupat. M-a luat prin surprindere. Nu mai făcuse asta de mult timp.*

9. Scrieți o scrisoare părintelui dumneavoastră critic. Vrem să scrieți scrisori acelor persoane din familia dumneavoastră care v-au

criticat când erați mic. *Nu aveți nicio obligație să trimiteți aceste scrisori.* De fapt, probabil că nici nu o să vreți să le trimiteți. Important este să aveți o completă libertate, redactând scrisoarea. Vrem să vă exprimați furia şi tristețea la adresa persoanelor care v-au tratat atât de rău. Vrem să le dați o *replică*.

Spuneți-le ce v-au făcut în copilărie. Spuneți-le ce ați simțit când erați criticat şi subminat tot timpul. Explicați-le că nu meritați să fi fost tratat în felul acela. Scoateți în evidență calitățile pe care ei le-au ignorat sau minimalizat.

Spuneți-le cum ați fi preferat să se întâmple lucrurile. Spuneți-le că ați fi avut nevoie de încurajări şi aprobare din partea lor — şi arătați-le cât de mult ar fi însemnat acestea pentru dumneavoastră şi cum v-ar fi schimbat viața. Şi spuneți-le ce vreți de la ei de acum încolo.

Nu căutați scuze pentru rudele dumneavoastră şi nu găsiți explicații savante pentru criticile lor. Puteți face asta *mai târziu*, dacă insistați. Calea spre vindecare e lungă; la sfârşitul ei, poate îi veți ierta, atunci când n-o să vă mai simțiți plin de defecte. Dar mai întâi trebuie să-i înfruntați şi să vă exprimați sentimentele pe care le-ați ascuns atât de mult timp.

Înțelegem că aveți impulsul de a vă apăra părinții, chiar dacă tot ei v-au rănit. Îi credeți oameni de treabă şi aveți următoarele explicații: „Nu ştiau nici ei ce fac", „Aveau problemele lor" sau „Au făcut totul pentru binele meu". În această scrisoare, nu-i mai apărați atât şi concentrați-vă pe ce anume vi s-a întâmplat şi cum v-ați simțit din această pricină.

Iată scrisoarea lui Eliot către tatăl său:

Dragă tată,

Ai fost rău cu mine în copilărie. Te-ai purtat de parcă nu era nimic bun în legătură cu mine, nimic deosebit, nimic grozav. Eu nu contam pentru tine. Nu ți-a păsat că aveam şi eu sentimente, că mă simțeam rănit. N-ai simțit nevoia să-mi arăți afecțiune.

Ce m-a durut cel mai mult a fost că mereu mă comparai cu Rick [fratele meu]. Mă făceai să mă simt ca un nimic pe lângă el. În compania lui Rick, erai fericit şi plin de energie. Când erai cu mine, erai răutăcios şi dezgustat. *De parcă eu te* dezamăgeam.

Criticai totul în legătură cu mine. Nu îndrăzneam să-ți dezvălui nimic personal. Țineam ascuns de tine orice era prețios pentru mine. Când mă gândesc la copilărie, cel mai mult îmi amintesc sentimentul de ruşine.

Deşi te purtai urât cu mine, eu aveam totuşi calități. Eram isteț. Mă pricepeam la afaceri. La şaisprezece ani, aveam o mică afacere cu cartonaşe de baseball. Aveam propriile mele pasiuni, diferite de cele ale lui Rick, deşi ție nu-ți păsa oricum. Poate că nu am fost perfect, dar tot a fost greşit să te porți aşa cu mine.

Te urăsc pentru ce mi-ai făcut. Soția mea mă amenință cu divorțul, copiii sunt nefericiți, iar eu muncesc până la epuizare, pentru a demonstra că merit apreciere. I-am îndepărtat de mine pe cei pe care îi iubesc, dar îmi petrec timpul reparându-mi orgoliul cu droguri sau încercând să agăț tipe de care nu-mi pasă. Toate astea mi se întâmplă pentru că am o stimă de sine deplorabilă, şi asta fiindcă tu şi restul familiei v-ați purtat oribil cu mine.

Toți m-ați dezamăgit. Te-ai gândit vreodată ce ar fi însemnat pentru mine ca tu să declari că eşti mulțumit sau mândru de mine? În schimb, a trebuit să mă izolez. A trebuit să mă ascund pe mine însumi de toți ceilalți.

Acum încerc să-mi găsesc drumul spre un scop în viață. Unul dintre ele este să nu-ți mai permit să mă insulți. Dacă vrei să păstrezi relația cu mine, trebuie să nu mă mai tratezi aşa. Iar dacă nu te poți abține, relația dintre noi doi s-a terminat.

Eliot

Nu a fost uşor pentru Eliot să ajungă în stadiul de a scrie această scrisoare. A avut nevoie de curaj şi tărie. Dar cu siguranță s-a simțit mult mai bine după.

Vi se va întâmpla la fel şi dumneavoastră. Redactarea unei asemenea scrisori poate să fie un pas spre vindecare. Spuneți lucrurilor pe nume. „Adevărul vă va elibera."

10. Scrieți un cartonaş pentru dumneavoastră. Redactați un cartonaş pe care îl puteți reciti de fiecare dată când vi se declanşează capcana Deficienței — când, după cum observă Alison, „vocea tatălui meu începe să-mi răsune în cap". Vrem să erodați puterea părintelui critic pe care l-ați internalizat.

ALISON: *Vreau să mă port mai bine față de mine însămi, dar e greu să renunț la obiceiul de mă critica singură. Hotărăsc să nu mai fac asta, apoi mă trezesc că mă critic cinci minute mai târziu.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Da. Şi, ca în cazul oricărui alt obicei, pentru a te opri trebuie să conştientizezi ce faci şi să te opreşti de fiecare dată.*

Cartonaşul reprezintă o armă împotriva acestei capcane. Vă face să nu uitați că există două fațete. Prima fațetă este cea a părintelui critic şi lipsit de afecțiune pe care l-ați internalizat, părintele care vă muştruluieşte, vă ignoră, vă face să vă simțiți defect şi ruşinat. Dar e vorba şi de copilul interior vulnerabil, care îşi doreşte dragoste, acceptare, aprobare şi validare. Cartonaşul vă ajută să dați la o parte părintele critic, astfel încât latura dumneavoastră sănătoasă să-i ofere copilului ceea ce îşi doreşte. În cele din urmă, acest proces de vindecare ține de dragostea de sine. Acest cartonaş vă reaminteşte că trebuie să vă iubiți pe dumneavoastră înşivă.

Cartonaşul ar trebui să includă o listă a tuturor calităților dumneavoastră, pentru a invalida criticile părinților — de ce lucrurile pe care ei vi le-au spus erau fie greşite, fie mai puțin importante decât le-au făcut ei să pară. Apelați la dovezi obiective. Amintiți-vă să folosiți un ton *constructiv* în dialogul cu dumneavoastră înşivă, nu unul *punitiv.*

Iată cartonașul scris de Alison:

CARTONAȘUL SENTIMENTULUI DE DEFICIENȚĂ

În acest moment mă simt umilită și incompetentă. Sunt înconjurată de persoane, mai ales de femei, care par să-mi fie superioare în toate privințele — aspect fizic, inteligență, personalitate. Simt că prezența lor mă transformă într-o nulitate.

Dar nu este adevărat. De fapt, capcana mea se manifestă în aceste momente. Adevărul este că și eu sunt un om valoros. Sunt sensibilă, inteligentă, iubitoare și bună. Adevărul este că multe persoane cred că merit afecțiunea lor: [enumeră numele lor]. Eu nu le-am dat celorlalți prea des ocazia de a se apropia suficient de mine, pentru a mă cunoaște și a mă aprecia. Dar încrederea în ce am scris pe acest cartonaș mă va ajuta să evoluez în această direcție.

Țineți cartonașul la dumneavoastră. Folosiți-l pentru a vă reaminti punctele dumneavoastră forte. Contraziceți astfel criticile pe care vi le aduceți constant. Combateți și în acest mod sentimentul de rușine și credința că nu meritați dragostea celorlalți.

11. Încercați să fiți mai autentic în relațiile apropiate. Alison și Eliot se află la cele două extreme ale capcanei. Alison e prea vulnerabilă, iar Eliot nu este suficient de vulnerabil. Alison a trebuit să învețe să se protejeze, iar Eliot a trebuit să învețe să se deschidă mai mult în fața celorlalți.

Dacă semănați cu Eliot, încercați să fiți mai autentic în relațiile cu cei apropiați. Nu vă mai străduiți să le dați impresia că sunteți perfect. Fiți vulnerabil. Împărtășiți-le câteva secrete din viața dumneavoastră. Recunoașteți-vă unele defecte. Permiteți-le altora să se apropie mai mult de dumneavoastră. Veți descoperi că secretele dumneavoastră nu sunt chiar așa umilitoare cum vi se par. Toată lumea are defecte.

ELIOT: *Am făcut ceva ce m-a surprins şi pe mine. Aseară am mers cu Maria la o petrecere. Era acolo şi unul dintre prietenii ei din facultate, Richard.*

Ei doi vorbeau, iar eu am devenit gelos. Mereu sunt gelos când îi văd împreună, pentru că par să se bucure atât de mult să vorbească unul cu celălalt. Par aşa fericiţi. Iar eu şi Maria nu lăsăm aceeaşi impresie.

Reacţia mea obişnuită ar fi fost să încep să flirtez cu o tipă oarecare de acolo. Dar n-am făcut asta. Ba chiar i-am spus Mariei că eram gelos.

PSIHOTERAPEUTUL: *Şi ce s-a întâmplat?*

ELIOT: *Reacţia ei a fost: „Ţie chiar îţi pasă? Nu credeam că îţi pasă!"*

Pentru că îi fusese teamă să nu pară nesigur, Eliot nu-i arătase Mariei că îi păsa de ea. Îi fusese frică să-i arate că o iubea. În acest caz, faptul că s-a arătat puţin gelos, într-un mod rezonabil, a fost de ajutor.

Puteţi controla cât de mult vă deschideţi faţă de ceilalţi. Luaţi-o pas cu pas. În primele etape ale unei relaţii, exprimarea unei nesiguranţe prea mari poate să-l îndepărteze pe partener. Există un element de strategie în primele luni. Însă, pe măsură ce deveniţi mai apropiaţi şi vă daţi seama că partenerul chiar ţine la dumneavoastră, puteţi să vă deschideţi mai mult. E un oarecare risc să spuneţi totul deodată.

Uneori pacienţii ne spun că nu ştiu care este ritmul potrivit pentru această autodezvăluire. În acest caz, o soluţie este să vă sincronizaţi cu partenerul. Dacă acesta arată mai multă vulnerabilitate, faceţi şi dumneavoastră la fel. Încercaţi să păstraţi un echilibru în cadrul relaţiei.

Dacă aveţi secrete — despre umilinţele pe care le-aţi îndurat, de exemplu —, povestiţi-le celor apropiaţi puţin câte puţin. Există o expresie: secretele păzite cel mai straşnic vă otrăvesc cel mai mult. Odată ce le împărtăşim celorlalţi, ne dăm seama că ei nu trăiesc aceeaşi stare de jenă. Observăm că încă ne iubesc şi începem şi noi să avem o părere mai bună despre noi înşine.

Este posibil să fi ajuns să vă ascundeți de lume din cauza unui sentiment teribil de rușine. E bine să aflați că puteți fi cine sunteți cu adevărat, iar ceilalți să vă iubească așa cum sunteți.

12. Acceptați dragostea celor apropiați. Unul dintre cele mai dificile lucruri este să le permiteți celorlalți să vă iubească. Nu sunteți obișnuit ca ceilalți să se poarte frumos cu dumneavoastră. Vă simțiți mai bine fiind ignorat sau tratat urât. Vă este greu să acceptați situații în care ceilalți au grijă de dumneavoastră, vă laudă și vă încurajează. Încercați să ignorați aceste comportamente sau să le faceți să dispară.

ALISON: *E ciudat, dar unul dintre cele mai grele lucruri pentru mine a fost să-l las pe Matthew să-mi facă complimente. Să le accept fără să le resping. Ieri-seară tocmai ieșeam să luăm cina împreună, iar Matthew mi-a spus că eram frumoasă. M-am pornit să spun: «Ba nu», când m-am oprit.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Și ce ai spus?*

ALISON: *„Mulțumesc".*

Atât Alison, cât și Eliot au trebuit să învețe să accepte dragostea. Surprinzător a fost că această experiență a fost una dureroasă pentru ei.

MARIA: *S-a întâmplat ceva ciudat ieri-seară. Eliot a venit de la club și era foarte supărat. Avusese o noapte proastă.*

M-am așezat în pat lângă el, l-am ținut în brațe și l-am mângâiat pe față ca să-l consolez.

Deodată a început să plângă și să ofteze puternic.

PSIHOTERAPEUTUL: *L-ai făcut să recunoască ce îi lipsea de mult timp.*

MARIA: *Niciodată nu m-am simțit mai apropiată de el și nu l-am iubit mai mult ca atunci.*

Vrem ca și dumneavoastră să acceptați dragostea. Nu-i mai dați la o parte pe cei care vă iubesc.

13. Nu le mai permiteți oamenilor să vă trateze urât. După cum am mai observat, aveți tendința să vă alegeți parteneri și chiar prieteni apropiați care vă critică și vă resping. Gândiți-vă cu atenție la relațiile dumneavoastră apropiate. Le permiteți acestor persoane să vă umilească sau să vă critice pe nedrept?

ALISON: *Ei bine, Matthew nu reprezintă o problemă în acest sens. Dar e vorba de altă persoană. Lynn, care mi-a fost cea mai bună prietenă încă de pe vremea copilăriei. Locuia chiar lângă mine.*

Mereu era rea cu mine când eram mici. Îmi zicea că nu voia să se joace cu mine sau își bătea joc de mine.

Chiar și acum mă tratează de sus. Mi-a declarat că aș face bine să-l las pe Matthew să-mi ofere inelul până nu se răzgândește.

Ce răutate mi-a spus!

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce ai făcut când ai auzit-o?*

ALISON: *Nimic. M-am supărat.*

Începeți să vă apărați în fața altora. Insistați asupra drepturilor dumneavoastră. Spuneți-i persoanei respective că nu veți mai tolera criticile abuzive. Cereți să fiți respectat așa cum sunteți. Țineți minte principiile asertivității. Nu vorbiți într-o manieră agresivă și furioasă. Veți avea mai mult succes dacă nu vă pierdeți calmul. Stați drept și priviți-l pe celălalt drept în ochi. Vorbiți clar și la obiect. Cel mai important lucru este să nu intrați în defensivă. Exprimați-vă din nou punctul de vedere într-o manieră calmă și controlată.

ALISON: *Am invitat-o pe Lynn la cină și a întârziat două ore. Ne apucaserăm deja să mâncăm, așa încât a trebuit să mă ridic de la masă să-i aduc și ei mâncarea. Toate felurile erau fie prea reci, fie stătuseră pe foc prea mult. Eram chiar iritată.*

La un moment dat am rămas doar noi două la masă. I-am spus că m-am supărat că a venit așa târziu, că mă pusese într-o situație dificilă și că îmi stricase cina. I-am spus că muncisem mult ca să pregătesc masa.

A început să-mi spună că aveam tupeu să mă iau de ea când ea era așa de supărată din cauza lui Lenny. Lenny e prietenul ei. Se certaseră, și din această cauză întârziase ea.

Nu m-am lăsat păcălită. Am început să mă justific, dar pe urmă m-am oprit. I-am repetat că nu era corect să ajungă atât de târziu la cină.

Nu exagerați totuși în direcția opusă. Încercați să acceptați *din când în când* criticile care nu sunt insultătoare. Observați diferența dintre criticile corecte și cele excesive sau nejustificate.

Dacă prietenul sau partenerul nu-și schimbă comportamentul, trebuie să luați în calcul încheierea relației. Încercați diverse soluții și acordați persoanei respective toate șansele posibile de a se schimba. Dacă e vorba de un partener intim, gândiți-vă să faceți terapie de cuplu. Poate reușiți să rezolvați problema în acest mod. Însă, în cele din urmă, trebuie să vă protejați interesele și fie îl convingeți pe celălalt să se schimbe, fie terminați relația. Vă va fi aproape imposibil să ieșiți din capcana Deficienței dacă rămâneți în relații nesănătoase. Este mult prea greu să dărâmați capcana dacă cei apropiați o reconstruiesc permanent.

Am descoperit că majoritatea pacienților cu această capcană se află în relații care *pot* fi salvate. Ei pot să le facă față partenerilor și pot să-i convingă să se schimbe. Aceștia, la rândul lor, sunt deseori capabili și chiar foarte dispuși să se oprească din critici. De fapt, ei chiar preferă parteneri care știu să rămână fermi pe poziție și să arate că au coloană vertebrală.

Avem și pacienți ai căror parteneri nu suportă să aibă relații pe picior de egalitate. În majoritatea cazurilor, acest lucru este consecința faptului că și ei suferă de capcana Deficienței. Îi critică pe ceilalți ca formă de Contraatac, pentru a-și îndepărta propriile sentimente de rușine și incompetență. Asemenea parteneri nu sunt în stare să lucreze asupra problemelor provocate de propria nesiguranță sau teamă de schimbare.

Unii pacienți trăiesc sau muncesc în continuare alături de părinții lor, aceleași persoane hipercritice care au dus la formarea capcanei Deficienței în care se află acum. Credem că acest lucru afectează în sens profund negativ procesul de schimbare și vă sfătuim insistent să nu rămâneți în strânsă legătură cu un părinte hipercritic.

14. Dacă sunteți într-o relație în care vă criticați partenerul, încercați să nu mai faceți acest lucru. Procedați la fel și în celelalte relații apropiate pe care le aveți. Încetați criticile aduse partenerului. Nu merită să le îndure. Nu uitați că *nu* vă veți simți mai bine dacă umiliți pe altcineva.

Același lucru se aplică și în relațiile cu copiii. Ei sunt inocenți și vulnerabili, iar dumneavoastră le înșelați încrederea. Puneți capăt cercului vicios. Nu le transmiteți și lor capcana Deficienței.

Într-o oarecare măsură, vă simțiți vinovat cu privire la relația pe care o aveți cu copiii sau partenerul dumneavoastră de viață. Nu vă pierdeți în oceanul remușcărilor. Important este să faceți schimbările necesare *acum.*

ELIOT: *Când îmi permit să mă gândesc la acest subiect, mă supăr când realizez ce le-am făcut copiilor. Dar știu că nu mi-am ales eu această capcană. Știu că nu a apărut din vina mea. Acum trebuie să ies din capcană pentru binele copiilor mei.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Dacă te vei putea lupta singur cu propriile sentimente de deficiență, nu o să-i mai ataci pe copii din acest motiv.*

Trebuie să recunoașteți ce ați făcut, să vă iertați și să vă schimbați chiar din acest moment.

Încercați să-i lăudați pe cei dragi. Aveți motivele dumneavoastră pentru care îi iubiți. Au calități deosebite și merită să fie apreciați. Căutați să aveți cu ei o relație ca între egali — nu una între învingători și învinși.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Rapiditatea cu care puteți schimba capcana Deficienței ține, într-o oarecare măsură, de cât de punitiv a fost părintele dumneavoastră. Cu cât mai puternică a fost respingerea din partea părintelui și cu cât mai plină de ură și violență, cu atât mai greu va fi pentru dumneavoastră să vă schimbați. Este posibil să aveți nevoie de ajutorul unui psihoterapeut. Apelați la ajutor, dacă este cazul. Nu este nicio rușine să cereți ajutor pentru rezolvarea unei probleme.

Schimbarea capcanei presupune schimbarea treptată a modului în care îi tratați pe ceilalți și în care le permiteți celorlalți să vă trateze. Cu excepția pacienților care se află în relații cu adevărat abuzive, nu e nevoie ca schimbarea să fie una majoră și bruscă. Mai curând e vorba de un proces gradual. Pacienții încep să-și recapete încrederea în ei înșiși pas cu pas. Devin mai puțin defensivi și mai capabili să primească dragoste. Se apropie mai mult de oameni. Se simt mai apreciați și mai iubiți.

Țineți cont că nu e vorba de o strategie pe termen scurt. Veți lucra la ea timp de câțiva ani, însă veți face progrese pe parcurs. Veți ajunge să acceptați faptul că ați fost făcut să vă considerați plin de defecte, deși nu era adevărat. Odată ce acceptați ideea că nu sunteți inferior, procesul de vindecare poate începe.

13

„Mă simt ca un ratat". Capcana Eșecului

KATHLEEN: 38 DE ANI. CONSIDERĂ CĂ A EȘUAT ÎN VIAȚA PROFESIONALĂ.

Când Kathleen păşeşte prima oară în biroul nostru, pare încordată şi abătută. Ne spune că s-a gândit de multă vreme să facă psihoterapie, dar a tot amânat.

KATHLEEN: *În ultima vreme am fost foarte deprimată.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum a început?*
KATHLEEN: *Sunt deprimată de multă vreme. Uneori mă gândesc că aşa m-am simțit toată viața.*

Dar acum câteva săptămâni s-a întâmplat ceva care m-a afectat foarte mult. Ieşisem cu soțul meu să luăm masa în oraş şi ne-am întâlnit cu o prietenă de-a mea, Ronnie. Am fost colege de facultate. Am început să vorbim şi am aflat că tocmai fusese promovată ca partener la firma de avocatură unde lucra.

PSIHOTERAPEUTUL: *Şi te-a deranjat acest lucru?*
KATHLEEN: *Da, m-a deranjat. Uită-te la mine. Am 38 de ani şi sunt doar asistent de producție. Practic, de cincisprezece ani încoace eu mă ocup doar de mărunțişuri.*

Kathleen lucrează ca asistent de producție în televiziune. Este un serviciu la nivel de începător, pe care îl are de când a terminat

facultatea. Nu a avansat aproape deloc în tot acest timp. „Mă simt ca o ratată", spune ea.

BRIAN: 50 DE ANI. SE SIMTE CA UN RATAT, CHIAR DACĂ S-A REALIZAT ÎN VIAȚĂ.

Brian suferă de sindromul impostorului. Persoanele cu această problemă nu cred că succesul lor se justifică. Cred că ei doar îi păcălesc pe ceilalți să aibă o părere bună despre competența lor. Deși Brian are o slujbă bună ca secretar de presă pentru un cunoscut politician, el încă *se simte* ca un ratat.

BRIAN: *Nu sunt nebun. Știu că am un serviciu bun, oamenii cred că sunt foarte competent, că mă descurc de minune. Dar eu tot mă îngrijorez permanent. Ca și cum aș fi dependent de aprobarea celorlalți. Dacă șeful meu îmi spune că m-am descurcat excelent, sunt cum nu se poate mai fericit. Însă, dacă face și cea mai insignifiantă corectură, încep să-mi fac griji că nu mă mai apreciază și că o să mă concedieze în curând.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ca și cum ar fi descoperit cine ești tu cu adevărat.*

BRIAN: *Da, chiar așa, de parcă până acum m-am prefăcut, iar acum și-a dat seama.*

Ideea de succes a lui Brian este una fragilă. El se teme că va fi dat în vileag ca fiind incompetent, iar întreaga lui carieră se va duce de râpă.

CHESTIONARUL SENTIMENTULUI EȘECULUI

Acest chestionar va măsura forța capcanei Eșecului. Folosiți următoarea scală pentru a acorda un punctaj itemilor. Prin acest punctaj evaluați cum *simțiți*, nu ce *gândiți* în legătură cu afirmațiile din chestionar.

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect.

Dacă aveți puncte de 5 sau 6 între răspunsurile la acest chestionar, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Simt că am mai puține reușite profesionale decât ceilalți.
	2. Simt că am eșuat în privința obținerii succesului profesional.
	3. Majoritatea oamenilor de vârsta mea au mai mult succes în muncă decât am eu.
	4. Ca elev/student, am avut numai eșecuri.
	5. Simt că nu sunt la fel de inteligent ca majoritatea oamenilor pe care îi cunosc sau cu care lucrez.
	6. Trăiesc un sentiment de umilință din cauza eșecurilor mele din sfera profesională.
	7. Mă simt jenat în fața altora, întrucât sunt sub nivelul lor de performanță profesională.
	8. Deseori am impresia că alții mă cred mai competent decât sunt.
	9. Simt că nu am vreun talent special care să conteze în viață.
	10. Muncesc la un nivel sub potențialul meu.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI EȘECULUI (Adunați punctele de la întrebările 1–10)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.

30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA EȘECULUI

Simțiți că ați eșuat în raport cu colegii de generație sau cu cei pe care îi considerați egalii dumneavoastră. În mare parte din timp, probabil că vă conștientizați capcana, iar sentimentul eșecului este foarte palpabil.

KATHLEEN: *Sunt o proastă. Nu am ce îmi trebuie pentru a reuși. Mereu văd cum persoane mai tinere decât mine obțin slujbe precum a mea, apoi mă întrec cu uşurință.*

Am 38 de ani și concurez pentru avansare cu tineri de 22–23 de ani. E umilitor. Mai rău nu se poate.

Precum în cazul lui Kathleen, sentimentul eșecului resimțit de dumneavoastră este devastator.

Majoritatea persoanelor cu această capcană se aseamănă cu Kathleen mai degrabă decât cu Brian. Cu alte cuvinte, nivelul reușitelor lor este sub nivelul potențialului lor. Statutul lor exterior se potrivește cu sentimentul lor interior de eșec. Uneori mai vedem și persoane precum Brian, care au obținut multe, dar se simt ca niște impostori.

BRIAN: *Nu-mi găsesc locul la serviciu. Mi se pare că toți cei din jurul meu sunt excepționali. Nu mă regăsesc printre ei. Cumva am reușit să-i păcălesc pe toți, făcându-i să creadă că sunt mai*

inteligent şi mai competent decât în realitate. E doar o chestiune de timp până vor descoperi adevărul.

Oricum ar fi, chiar dacă reuşitele dumneavoastră sunt reale sau nu, trăirile dumneavoastră interioare sunt aceleaşi. Chiar dacă lăsaţi *impresia* că aveţi succes, în majoritatea timpului vi se pare că sunteţi un ratat. Atât Kathleen, cât şi Brian simt că sunt destinaţi eşecului, din cauza propriilor lor imperfecţiuni.

Vă consolidaţi capcana Eşecului mai ales prin Fugă. Comportamentul dumneavoastră de evitare vă împiedică să evoluaţi. Evitaţi să întreprindeţi acţiunile necesare pentru a vă aprofunda cunoştinţele şi a avansa în carieră. Lăsaţi oportunităţile de succes să vă zboare din faţa ochilor. Vă este teamă că orice încercare se va solda cu un eşec.

KATHLEEN: *Acum câteva săptămâni am vorbit cu şeful meu să mă lase să mă ocup eu de programarea activităţilor pentru un proiect. Foarte rar solicit aşa ceva, însă de data asta chiar mi s-a părut ocazia potrivită.*

Şeful mi-a spus să scriu o propunere sau un fel de plan. Bun, au trecut vreo trei săptămâni şi tot nu m-am apucat de el. Proiectul începe mâine şi e prea târziu să mai fac ceva.

În cazul capcanei Eşecului, stilul de *coping* (ajustare) prin Fugă este cel mai des utilizat. Oamenii evită să-şi dezvolte diverse abilităţi, să se ocupe de noi sarcini, să-şi asume responsabilităţi, practic ocolesc orice provocare care ar putea să-i împingă spre succes. De obicei, vă gândiţi că nu are rost să vă mai străduiţi dacă tot cu un eşec se va termina.

Evitarea se petrece mai subtil uneori. Daţi impresia că vă ocupaţi de sarcină, însă de fapt tot o evitaţi. Procrastinaţi, vă lăsaţi atenţia să vă fie distrasă, nu vă îndepliniţi sarcinile sau le faceţi prost. Toate acestea constituie forme de *autosabotaj*.

BRIAN: *Am fost atât de agitat în legătură cu un proiect pe care mi l-a dat de făcut şeful meu, încât nu m-am apucat până săptămâna*

asta. Acum lucrez sub presiune. Acum e prea târziu să mă mai ocup de proiect acum așa cum aș fi putut face de la bun început. Sunt îngrozitor de stresat.

Tendința dumneavoastră de a fugi de posibilitatea unui eșec vă subminează capacitatea de a vă face munca bine. Puteți avea reale probleme din acest motiv, puteți fi concediat sau retrogradat din funcție.

Un alt mod de a capitula în fața capcanei mentale este să distorsionați evenimentele pentru a vă convinge din nou că sunteți un ratat. Exagerați aspectele negative și le minimalizați pe cele pozitive.

BRIAN: *Știu că exagerez. Ieri, de exemplu, șeful meu m-a lăudat foarte mult pentru un comunicat de presă pe care îl scrisesem. Însă a criticat un singur detaliu minor și evident că m-am dus acasă și m-am chinuit toată noaptea din cauza asta.*

Uneori aveți și trăiri depresive din acest motiv.

KATHLEEN: *Mi se pare că am ajuns la o anumită vârstă și n-am făcut nici pe departe ce voiam să fac în viață. Și mi se pare că nici nu o să reușesc vreodată.*

Vă simțiți deprimat din cauza eșecurilor suferite și nu vedeți nicio șansă de îmbunătățire.

Capcana Eșecului se identifică destul de ușor. Probabil vă este familiar sentimentul dureros de a fi eșuat în viață.

Originea capcanei se leagă de obicei de copilărie în următoarele feluri:

ORIGINILE CAPCANEI EȘECULUI

1. Unul dintre părinți (de obicei tatăl) v-a criticat foarte mult pentru rezultatele de la școală, din competițiile sportive etc. De obicei vă spunea că sunteți prost, bătut în cap, un ratat etc. Este posibil să fi fost un părinte abuziv. (Capcana dumneavoastră se leagă de capcanele Deficienței sau Abuzului.)

2. Unul sau ambii părinți au avut multe reușite în viață, iar dumneavoastră ați ajuns la concluzia că nu vă veți putea ridica la standardele lor. Prin urmare, nici n-ați mai încercat. (Capcana dumneavoastră se leagă de capcana Standardelor Nerealiste.)
3. Ați avut senzația că părinților nu le-a păsat de succesul dumneavoastră sau, din contră, că s-au simțit amenințați de reușitele dumneavoastră. Este posibil să se fi simțit în competiție cu dumneavoastră — sau să fi crezut că vă vor pierde dacă veți avea prea mult succes în viață. (Capcana dumneavoastră se leagă de capcana Deprivării Emoționale sau de cea a Dependenței.)
4. Nu erați la fel de bun ca alți copii la învățătură sau la sport și v-ați simțit inferior. Este posibil să fi avut tulburări de învățare, dificultăți de concentrare sau dificultăți de coordonare motorie. Ați încetat să mai depuneți eforturi în acest sens, pentru a evita umilințele din partea altora. (Se leagă de capcana Izolării Sociale.)
5. Ați fost comparat defavorabil cu frații sau surorile dumneavoastră. Ați ajuns să credeți că nu veți fi niciodată la nivelul lor, deci nici nu ați mai încercat.
6. Proveniți dintr-o altă țară, părinții dumneavoastră au fost imigranți sau rudele dumneavoastră au fost mai sărace sau cu mai puțină educație decât colegii dumneavoastră de școală. V-ați simțit inferior colegilor și incapabil de a vă putea compara cu ei vreodată.
7. Părinții nu v-au impus suficiente limite. Nu ați deprins autodisciplina sau simțul responsabilității. Prin urmare, nu vă făceați temele sau nu ați deprins abilități de învățare. Toate acestea v-au condus la eșec. (Capcana dumneavoastră se leagă de capcana Revendicării de Drepturi Personale.)

După cum vedeți, capcana Eșecului se poate asocia cu alte capcane — ale Deficienței, Abuzului, Standardelor Nerealiste, Deprivării Emoționale, Dependenței, Izolării Sociale sau Revendicării de Drepturi Personale.

În viața lui Kathleen au fost mai mulți factori care au predispus-o spre eșec.

KATHLEEN: *M-a durut că părinților mei nu le-a păsat de ce făceam la școală. În general nu le prea păsa de mine. Alți copii erau îngroziți când trebuiau să le arate carnetul de note părinților. Eu n-aveam această grijă, fiindcă părinții mei nu se interesau. Grija mea era să-i fac să ajungă să-l și semneze.*

E ciudat, dar eram invidioasă pe copiii cărora le era frică să meargă la părinții lor cu carnetul de note. Țin minte că prietena mea Meg plângea la toaletă într-o zi, tot spunând: „Nu pot să mă duc acasă, o să mă omoare tata". Iar eu o invidiam, deși ea era așa speriată. Nu-i așa că e ciudat?

PSIHOTERAPEUTUL: *Cuiva îi păsa de ea.*

KATHLEEN: *Da. Și a mai fost ceva: am fost bolnavă des. Aveam astm. Din acest motiv am lipsit de la multe ore în primii ani de școală. Am rămas în urmă și nu mi-am mai revenit. E un miracol că am absolvit facultatea.*

Nimeni nu a ajutat-o pe Kathleen când a rămas în urmă. Nimeni nu a împins-o să recupereze. În schimb, Kathleen a început să dezvolte comportamente tipice de evitare.

KATHLEEN: *Încercam să lipsesc de la școală pe motiv că eram bolnavă. Dacă aveam de dat un test sau o lucrare, mă îmbolnăveam fix în ziua respectivă. Nu suportam umilința de a eșua din nou.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Încercai să înveți?*

KATHLEEN: *Nu. Doar mă uitam la televizor. Mi-am petrecut copilăria uitându-mă la televizor.*

Kathleen nu a deprins abilitățile și disciplina necesare pentru a progresa. Încerca să facă cât mai puțin și să se ascundă cât mai mult.

Capcana lui Kathleen provenea din Deprivarea Emoțională. În cazul lui Brian era vorba de capcana Deficienței.

BRIAN: *Tata mă critica mereu pentru fiecare lucru, nu doar în legătură cu şcoala. De fapt, aveam destule reuşite. Dar niciodată nu aveam încredere că ştiam cu adevărat ce făceam.*

Sentimentul lui Brian de impostură dura de mult timp. În copilărie se descurcase bine la şcoală, însă se simțea atât de plin de defecte, încât nu avea încredere în el însuşi.

De fapt, se pare că tatăl său se credea în competiție cu el. Îl trata de sus pe Brian ca să se simtă el mai bine.

BRIAN: *Mai ales după ce a rămas şomer şi a trebuit să ne mutăm într-o locuință mai mică, pe când aveam eu opt ani, mă ataca mereu. Se încuraja pe sine, umilindu-mă pe mine.*

Tatăl lui Brian trăia amenințarea succesului fiului său la şcoală. Îi era teamă că Brian îl va depăşi, aşa că îl pedepsea pentru reuşite. Tatăl lui Brian i-a distrus acestuia încrederea în sine şi i-a afectat capacitatea de a crede în el însuşi.

Capcana Eşecului e înscrisă dintr-un cerc vicios, astfel încât orice sferă de activitate devine sursa unui dezastru. Aşteptările dumneavoastră cu privire la eşec se transformă în profeții autoîmplinite. Iată modalitățile prin care vă autosabotați şi vă asigurați că veți rămâne un ratat.

CAPCANELE EŞECULUI

1. Nu faceți ce trebuie pentru a vă dezvolta abilități fundamentale în carieră (de exemplu: nu terminați şcoala, nu vă informați cu privire la noutățile apărute în domeniul dumneavoastră, nu vă orientați să învățați de la experți). Depuneți cel mai mic efort posibil sau încercați să-i păcăliți pe ceilalți.

2. Vă alegeți un domeniu de activitate sub potențialul dumneavoastră (de exemplu, ați terminat facultatea și sunteți foarte bun la matematică, însă vă angajați ca șofer de taxi).
3. Evitați să faceți ce trebuie pentru a fi promovat la serviciu; avansarea dumneavoastră în carieră s-a oprit în mod nejustificat (de exemplu, nu acceptați să fiți promovat și nici nu solicitați acest lucru; nu vorbiți despre reușitele sau abilitățile dumneavoastră celor cu putere de decizie; rămâneți într-o slujbă fără viitor).
4. Nu suportați să lucrați pentru alte persoane sau să aveți un serviciu de nivel de începător, astfel încât ajungeți la periferia domeniului dumneavoastră de activitate și nu mergeți mai departe. (Observați suprapunerea cu capcana Revendicării de Drepturi Personale și cea a Subjugării.)
5. Vă angajați, însă sunteți mereu concediat pentru întârzieri la serviciu, procrastinare, rezultate slabe în activitate, atitudine nepotrivită etc.
6. Nu vă puteți dedica unei singure cariere, deci migrați de la un job la altul, fără să vă dezvoltați expertiza într-un domeniu. Aveți abilități generale într-o lume în care se cere specializare. Prin urmare, nu reușiți să avansați prea mult într-o singură carieră.
7. V-ați ales o carieră în care succesul este aproape imposibil de atins și nici nu știți când să renunțați (de exemplu, actorie, sport la nivel profesionist, muzică).
8. V-a fost mereu frică să aveți inițiative sau să luați hotărâri pe cont propriu la muncă, prin urmare nici nu ați fost promovat pe un post cu mai multe responsabilități.
9. Aveți sentimentul că sunteți prost sau netalentat și, în consecință, vă simțiți ca un impostor, deși în mod obiectiv se poate spune că aveți destul de multe reușite.

10. Vă minimalizați abilitățile și realizările, dar exagerați când vine vorba de punctele dumneavoastră slabe sau greșelile făcute. Ajungeți să vă simțiți ca un ratat, deși ați reușit să faceți la fel de multe în viață precum cei de vârsta dumneavoastră.
11. În relațiile de dragoste, v-ați orientat spre persoane cu cariere de succes. Trăiți starea de succes prin reușitele lor, nu prin cele proprii.
12. Încercați să compensați pentru lipsa de realizări sau abilități de lucru, concentrându-vă asupra altor aspecte (de pildă, aspectul fizic, înfățișarea tinerească, puterea de atracție, sacrificiile făcute pentru ceilalți). Dar în sufletul dumneavoastră tot un ratat vă considerați.

Multe dintre aceste tipare țin de aceeași mare problemă a Fugii: evitați să întreprindeți acțiunile necesare pentru a avansa. Prin comportamentul de fugă, distorsionați mereu evenimentele pentru a vă confirma impresia despre dumneavoastră înșivă ca fiind prost, netalentat sau incompetent.

Compensați pentru această capcană excelând în alte roluri. Bărbații pot să exceleze la sport sau în seducerea femeilor; femeile pot excela în privința înfățișării fizice sau a generozității față de ceilalți. Însă mai ales bărbaților le este greu să găsească o formă eficientă de compensare. Ce valorizează societatea la un bărbat mai mult decât succesul în muncă? Un bărbat care crede că a eșuat în carieră consideră că a eșuat ca om. Desigur, diferența aceasta dintre bărbați și femei este pe cale de schimbare pe măsură ce femeile încep să-și dorească să aibă o carieră.

În adolescență, Brian a compensat adoptând o imagine de rebel. Purta haine excentrice și mergea pe motocicletă. A început să se priceapă să atragă atenția femeilor. A găsit o cale de a compensa pentru sentimentul eșecului prin crearea unui alt domeniu de succes.

Kathleen compensează prin alegerea unui partener de succes. Wayne, soțul ei, conduce echipa de scenariști a unui serial tv de succes. Când merge la recepții sau evenimente speciale, Kathleen se învârte în cele mai selecte cercuri.

Sunteți atras de alte roluri sau de parteneri care au succes, astfel încât să compensați pentru sentimentul eșecului. E vorba de încă o strategie de evitare, pentru a nu vă confrunta cu neplăcerile provocate de lipsa de succes.

Aceste compensări sunt fragile. Se prăbușesc repede sub presiunea sentimentului eșecului. Trebuie să abordați problema reușitelor în viață în mod direct.

Iată pașii necesari pentru schimbarea capcanei:

SCHIMBAREA CAPCANEI EȘECULUI

1. Observați dacă sentimentul dumneavoastră de eșec se potrivește realității sau este o distorsionare.
2. Intrați în legătură cu copilul interior care s-a simțit și încă se simte ca un ratat.
3. Ajutați-l pe copilul interior să înțeleagă că nu ați fost tratat corect.
4. Deveniți conștient de talentele, abilitățile și reușitele dumneavoastră în domeniul propriu de activitate.

Dacă este adevărat că ați eșuat în raport cu cei de aceeași vârstă cu dumneavoastră:

5. Încercați să vedeți tiparul eșecurilor dumneavoastră.
6. Odată ce depistați tiparul specific, plănuiți cum să-l modificați.
7. Scrieți un cartonaș cu planul dumneavoastră de a depăși starea de eșec. Urmăriți-vă planul pas cu pas.
8. Implicați-i pe cei dragi în acest proces.

1. *Observați dacă sentimentul dumneavoastră de eșec se potrivește realității sau este o distorsionare.* Mai întâi, trebuie să vă lămuriți dacă sentimentul de eșec corespunde realității. După cum am mai remarcat, de cele mai multe ori există dovezi obiective ale lipsei de reușite, exact ca în cazul lui Kathleen. Însă uneori sunteți în situația lui Brian: senzația de eșec este înșelătoare și nu aveți pe ce să vă bazați concluzia.

Faceți o listă cu colegii de liceu, facultate sau masterat. Puneți pe listă colegi care erau slabi, mediocri și foarte buni la învățătură. Scrieți ce au reușit să facă în domeniul lor de activitate. Cât de departe au ajuns? Ce venit au? Câte responsabilități au la serviciu? Unde vă aflați în comparație cu ei?

2. *Intrați în legătură cu copilul interior care s-a simțit și încă se simte ca un ratat.* Încercați să vă reamintiți cum v-ați simțit când ați fost criticat, umilit, comparat sau descurajat de către părinții dumneavoastră sau colegi. Înțelegeți unde se află originea acestei capcane.

Când se întâmplă ceva în viața dumneavoastră actuală care vă declanșează capcana Eșecului, explorați în minte această întâmplare cu ajutorul imageriei. Găsiți-vă un loc într-o cameră liniștită și întunecoasă și închideți ochii. Aduceți-vă în minte o întâmplare recentă, cu toate aspectele ei, inclusiv cele emoționale. Apoi lăsați să vă apară în minte o imagine din copilărie când ați trăit aceleași sentimente. Nu forțați imaginea. Lăsați-o să apară în minte în ritmul ei.

Iată un exemplu dintr-o ședință cu Kathleen:

KATHLEEN: *Chiar am făcut-o lată. Îmi pare așa de rău. Nu-mi vine să cred. I-am spus greșit șefului meu ora la care urmau să vină cei care se ocupau de transport. El îi plătise să vină să muncească peste program să mute diverse lucruri, iar ei au venit la altă oră. Șeful a fost nevoit să-i plătească chiar și așa. S-a supărat foc pe mine. Of, Doamne, îmi pare așa rău. Mă gândesc mereu la ce am făcut. (Începe să plângă.)*

PSIHOTERAPEUTUL: *Vrei să facem un exercițiu de imagerie?*
KATHLEEN: *Bine. (Plânge.)*
PSIHOTERAPEUTUL: *Atunci închide ochii și adu-ți în minte o imagine a întâmplării cu șeful tău.*
KATHLEEN: *Bine. Mă văd pe mine în biroul șefului. Vine să vorbim despre ce s-a întâmplat.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te simți?*
KATHLEEN: *Sunt agitată rău, m-a cuprins panica. Mă plimb de colo până colo, nu știu ce să mai fac. Îmi bate tare inima. Of, îmi este așa frică.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Bine. Acum descrie-mi o imagine similară din copilărie, când ai trăit aceleași emoții.*
KATHLEEN: *În regulă. Sunt în clasa a șasea. Profesoara e în clasă, se plimbă printre rânduri și fiecare elev prezintă comentariul scris. Am avut de citit un fragment dintr-o carte despre Africa cu o seară înainte și de făcut o prezentare. Evident, eu nu am făcut-o. Nu mi-am făcut prezentarea, iar acum profesoara se va apropia de banca mea, iar eu nu o să am nimic de zis.*

Imaginile vă vor ajuta să înțelegeți originile capcanei. Acel copil care s-a simțit ca un ratat face încă parte din dumneavoastră.

3. Ajutați-l pe copilul interior să înțeleagă că nu ați fost tratat corect. De multe ori, eșecurile din copilărie se petrec fiindcă suntem împinși într-o direcție care nu ni se potrivește. Unii părinți au planurile lor și vor să-și vadă copiii excelând în anumite domenii, indiferent care ar fi talentele și înclinațiile naturale ale acestora.

Brian este fiul unui imigrant care a muncit din greu, pentru a le oferi copiilor o educație de calitate. Și-a dorit ca Brian să se facă medic. Încă din primii ani de viață ai lui Brian, tatăl său i-a anunțat pe toți că cel mic urma să devină doctor.

BRIAN: *Problema a fost că nu-mi plăceau matematica și științele exacte. Îmi plăceau chestiile mai creative — arta și scrisul. Tata privea cu dispreț interesul meu pentru artă. „Dacă mai pui 50*

de cenți pe lângă arta ta, poate îți acoperi prețul unui bilet de metrou", îmi zicea el.

Am încercat totuși să mă înscriu la cursurile pregătitoare pentru medicină. Dar nu m-am descurcat. Am trecut prin momente grele atunci. Oricât de mult mă străduiam, nu reușeam să obțin mai mult de 8 la cursurile respective. Aproape că am avut o cădere nervoasă.

Când mi-am schimbat specializarea, mergând la cursuri de scriere creativă, tata s-a înfuriat pe mine. Nu mi-a mai plătit facultatea. A trebuit să fac împrumuturi. A fost îngrozitor de supărat. (Imită vocea tatălui său.) *„Nu are nicio valoare practică, o să mori de foame cu asta."*

Chiar și acum îmi critică slujba. Deși am un serviciu bun, sunt respectat, se vorbește despre mine în ziare și câștig mulți bani, tata tot mă critică. Îmi povestește despre copilul vecinului, care s-a făcut chirurg și câștigă bani serioși.

Ce puncte forte și ce talente aveați în copilărie? Așteptările celorlalți cu privire la dumneavoastră au fost realiste? Cât de bine v-ați fi descurcat dacă ați fi fost lăudat, încurajat și ghidat în acele domenii de activitate în care aveați potențial?

Supărați-vă pe cei care v-au făcut să vă simțiți ca un ratat. Luptați-vă cu capcana. Apărați-vă. Puteți face acest lucru prin scrisori, vorbind direct cu oamenii sau prin exerciții de imagerie.

PSIHOTERAPEUTUL: *Spune-i tatălui tău cum te simți folosindu-te de imagerie. Spune-i cum te afectează atitudinea lui.*

BRIAN: *Tată, când mă critici pentru cariera mea și vorbești despre viața de succes a unui doctor, chiar mă deranjează. În primul rând, e frustrant să văd că toți ceilalți mă apreciază, iar tu, nu. De fiecare dată când stăm de vorbă, ajung să mă simt ca un ratat. Și e aberant! Am o viață foarte bună! Cum de nu înțelegi?*

Aduceți-vă în minte imaginea unui părinte sau coleg și spuneți-i ce simțiți.

Dumneavoastră decideți dacă vreți să vă confruntați cu persoana respectivă în viața reală. Însă, dacă vă hotărâți să purtați această discuție cu adevărat, pregătiți-vă emoțional să fiți contrazis. Nu vă faceți speranțe deșarte că persoana respectivă își va schimba complet părerea pe baza argumentelor dumneavoastră. Dacă se întâmplă, atunci e minunat, dar nu contați pe asta.

Important este să fiți mândru de cum abordați această discuție. Păstrați-vă calmul și manierele. Enunțați-vă argumentele simplu și direct. Dacă sunteți contrazis, enunțați-vă poziția până la capăt. Spuneți-i persoanei cum vă face să vă simțiți și cum ați vrea să fie de fapt.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce i-ai spus tatălui tău?*
BRIAN: *I-am spus că nu avea dreptate să mă critice, că am fost un copil mai talentat și mai priceput decât m-a făcut el să cred. I-am spus că m-a rănit profund făcându-mă să mă simt ca un neghiob. Tot încerca să mă întrerupă, însă l-am rugat politicos să mă lase să vorbesc până la capăt. I-am spus că voiam să mă susțină mai mult de acum încolo în privința carierei. Voiam să-mi recunoască meritele pentru cât am muncit și am obținut până acum.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum te-ai simțit?*
BRIAN: *La început mi-a fost greu, dar m-am simțit bine în urma discuției. Încă mă simt bine când mă gândesc cum a fost.*

Veți observa că aceste discuții vă vor face să vă simțiți bine dacă vă comportați în această manieră controlată și asertivă.

Chiar dacă aceste confruntări au loc sau nu în viața reală, este vital să le aveți în sufletul dumneavoastră. Scrieți scrisori pe care nu le puneți la poștă sau faceți exerciții de imagerie. Oferiți o voce acelei părți din dumneavoastră care este suficient de puternică pentru a respinge eticheta de ratat.

4. Deveniți conștient de talentele, abilitățile și reușitele dumneavoastră în domeniul propriu de activitate. Țineți minte un principiu

important: există mai multe tipuri de inteligență. Tipul de inteligență de care aveți nevoie pentru a lua note mari la școală nu este singurul posibil. Există inteligență verbală, inteligență matematică, inteligență spațio-vizuală, inteligență muzicală, inteligență corporală, inteligență motorie, inteligență interpersonală etc. Toate aceste tipuri sunt la fel de valide.

Ce abilități speciale aveți? Vă pricepeți la desen? Sunteți mai orientat spre partea mecanică sau logică? Aveți vreun talent pentru sport sau muzică? Sunteți o persoană creativă? Vă înțelegeți bine cu oamenii? Foarte rar se întâmplă ca o persoană să nu aibă absolut niciun talent.

Gândiți-vă din nou ce reușite aveți în fiecare dintre domeniile în care aveți vreun talent. Încercați să vă evaluați cât mai obiectiv. Știm că va fi dificil pentru dumneavoastră — aveți tendința să vă desconsiderați realizările și să dați proporții enorme eșecurilor. Rezistați acestei tendințe. Nu mai puneți accent pe latura negativă. Apreciați-vă propria valoare pe cât de corect posibil.

Avem nevoie de o imagine cât mai clară, pentru a vedea dacă ați profitat de talentele dumneavoastră. Credem că oamenii cu cel mai mare succes sunt cei care s-au folosit la maximum de propriile talente.

Faceți o listă cu talentele, abilitățile și realizările dumneavoastră profesionale, scoțând în evidență talentele voastre naturale. Uitați-vă pe această listă în fiecare zi pentru a vă reaminti de propriul dumneavoastră potențial. Rugați-vă prietenii și persoanele apropiate să vă ajute în alcătuirea listei.

Iată lista concepută de Brian:

SCHIMBAREA CAPCANEI EȘECULUI

1. Sunt un bun scriitor.
2. Am idei bune. Sunt creativ.
3. Pot să prezint un argument în mod convingător.

4. Sunt un foarte bun autodidact în ceea ce privește politica.
5. Am un bun simț al umorului, mai ales când vine vorba de politică.
6. Când nu sunt copleșit de anxietate, sunt foarte productiv la serviciu.
7. Sunt un personaj important pe scena politică din New York.

Pentru aceia dintre dumneavoastră care, la fel ca Brian, au o reprezentare *greșită* despre eșec, pașii 1–4 sunt suficienți. Scopul lor este să provoace o schimbare în gândurile și sentimentele pe care le aveți cu privire la propria persoană.

Dar majoritatea dintre dumneavoastră nu au această problemă. Majoritatea persoanelor au o idee mai clară a eșecului. Veți parcurge pașii 1–4, iar concluzia va fi aceeași, și anume că ați eșuat lamentabil. Puteți să vă identificați talentele și abilitățile, puteți să faceți față unei confruntări cu cei care v-au rănit, puteți învăța să arătați compasiune față de copilul interior și puteți să evaluați destul de corect ce ați făcut în viață până acum. Însă concluzia dumneavoastră va fi în continuare că sunteți un ratat.

Majoritatea dintre dumneavoastră au nevoie de mai mult. Aveți nevoie de o *schimbare comportamentală*. Trebuie să vă schimbați strategia dumneavoastră de bază, și anume *evitarea sau fuga*, cu o strategie ce presupune confruntare și perfecționare. Chiar și Brian avea domenii în care nu mersese mai departe — îi plăcea să scrie ficțiune, dar nu a mers mai departe din cauza atitudinii tatălui său. Chiar și Brian procrastina și întârzia când avea de rezolvat sarcini ce îi provocau anxietate.

Dacă este *real* faptul că sunteți sub nivelul colegilor de generație în termeni de realizări profesionale, continuați cu pașii următori.

5. Încercați să vedeți tiparul eșecurilor dumneavoastră. Faceți-vă un rezumat al vieții. Luați-o de la început. Continuați cu școala și cariera. Ați eșuat de la bun început? Sau au existat semne de

potențial la început, dar s-au pierdut pe parcurs, din cauză că nu ați fost sprijinit?

Ce reacții au avut părinții voștri la eșecurile și reușitele voastre? Au fost critici sau încurajatori? În copilărie aveați obiceiul de a evita sarcinile sau le duceați până la capăt? Ați evitat să vă asumați provocări?

Încercați să vedeți ce tipar ați urmat în carieră. V-ați ales o carieră imposibilă? Nu ați reușit să vă dedicați niciunei cariere? Sunteți într-un loc de muncă unde nu vă folosiți deloc potențialul? V-a fost frică să vă asumați responsabilități, să aveți inițiative sau să solicitați o promovare? Ați întârziat cu proiectele, ați avut o atitudine nepotrivită, nu ați avut performanțele solicitate la slujbă? Ați evitat să vă asumați disciplina necesară pentru a vă dezvolta abilitățile, a obține calificările necesare sau a vă pregăti corespunzător?

Este foarte probabil ca tiparul dumneavoastră să se plieze pe strategia de Fugă. Veți descoperi că neîmplinirile dumneavoastră sunt consecința directă a tendinței la evitare mai mult decât a vreunei deficiențe înnăscute, a lipsei de talent sau a incompetenței.

Kathleen a descoperit multe semne de Fugă în istoria personală. Întrucât a fost bolnavă des, a rămas în urmă la școală și nu a mai recuperat. Școala a devenit o experiență umilitoare pentru ea.

KATHLEEN: *De câte ori nu m-a prins profesoara că nu știam să răspund. Eram așa de jenată. Copiii râdeau de mine. Îmi spuneau „proasta" când ne adunam în curtea școlii.*

Cu cât ura mai mult orele, cu atât evita mai mult să meargă la școală. Îmbolnăvirile ei frecvente și performanța școlară scăzută erau precum oul și găina. Fiecare era cauza celeilalte ca într-un cerc vicios.

Kathleen avea un talent înnăscut pentru artă. Avea un bun simț vizual și o bună înțelegere a designului. În copilărie, de exemplu, obișnuia să-și redecoreze camera, să deseneze și să picteze. Dar

nu a reușit să-și folosească acest talent la școală. Acolo era dominată de anxietate.

KATHLEEN: *Țin minte că în liceu m-a rugat un profesor să fac designul scenografic pentru o piesă pe care urma să o pună în scenă. Ne dăduse o temă în acest sens și îi plăcuse ce făcusem eu.*

Dar am refuzat. Voiam să mă ocup de design, dar îmi era prea teamă.

Kathleen nu se pricepea chiar la toate materiile școlare. Dar ar fi putut să-și pună în valoare punctele forte, nu pe cele slabe. Trauma insuccesului de la școală a făcut-o să evite orice.

6. Odată ce depistați tiparul specific, plănuiți cum să-l modificați. În primul rând, trebuie să luați măsuri pentru a opri comportamentul de evitare. Trebuie să înfruntați provocările, nu să fugiți de ele. Acceptați-vă atuurile înnăscute, recunoașteți-vă limi-tele și îndreptați-vă spre domenii în care puteți să vă puneți în valoare.

Faceți-vă un plan în privința domeniilor dumneavoastră de competență. Poate va trebui să începeți o nouă carieră. Sau poate doar va trebui să vă orientați un pic diferit în actuala carieră.

Ce trebuie să faceți pentru a vă îndeplini scopul? Faceți lista comportamentelor pe care trebuie să le schimbați de acum încolo. Faceți-vă un calendar pentru schimbare. Care este primul pas? Încetați să vă autojustificați și luați-vă angajamentul să nu mai apelați la Fugă. Înfruntați posibilitatea eșecului. Este singura cale pentru a reuși.

Începeți cu pași mărunți. Credem în vechea zicală: „Călătoria de o mie de mile începe cu primul pas". Creați o ierarhie pe care să o puteți gestiona. Toți pașii trebuie să fie rezonabili și fezabili în succesiunea lor. Începeți cu o sarcină pe care o puteți rezolva; dacă începeți cu una prea dificilă, nu aveți mari șanse de reușită.

Aveți potențial, dar nu l-ați prea dezvoltat. Întrucât ați evitat atât de mult, este posibil să aveți mari lipsuri în educație. Poate trebuie să o luați de la început în domeniul dumneavoastră de

activitate şi să achiziţionaţi deprinderile de bază. Poate chiar va trebui să vă întoarceţi la şcoală.

Recunoaşteţi-vă meritele când faceţi progrese. Răsplătiţi-vă şi fiţi mândru de evoluţia dumneavoastră.

Întrucât talentul lui Kathleen ţine de domeniul vizual şi al designului, şi-a pus în minte să devină designer pentru decorurile de televiziune. Ciudat este că nu încercase niciodată să intre în acest domeniu, deşi era clar că i s-ar fi potrivit. Din contră, îşi alesese domeniul administrativ, cu sarcini ce ţineau de programare şi management de personal. Aceste sfere de activitate îi solicitau abilităţile mai puţin dezvoltate. Kathleen se ocupa de sarcinile ei la un nivel submediocru, în timp ce se uita cu invidie cum munceau designerii de decoruri.

Kathleen a început prin a urmări ce fac designerii. A rămas peste program pentru a putea vedea cum procedează. Pas cu pas a stabilit relaţii cu personalul din departamentul de design şi s-a oferit ca voluntar. În plus, a făcut câteva cursuri de design pentru a-şi forma nişte deprinderi de bază. În cele din urmă, a fost angajată ca ucenic pe lângă un designer. A pierdut nişte bani la salariu pe termen scurt, dar şi-a dat seama că începuse să evolueze.

S-a străduit mai ales să se concentreze asupra sarcinilor ce îi solicitau aptitudinile vizuale. Le-a delegat altora sarcinile administrative. A încetat să se mai programeze singură pentru eşec.

Ştim că e vorba de o parte dificilă a procesului de schimbare. Trebuie să vă forţaţi din plin. Odată ce veţi vedea îmbunătăţiri în carieră, aceste efecte pozitive vă vor motiva şi mai mult. Procesul se va susţine de la sine. Înfruntarea comportamentului de evitare are aproape întotdeauna efecte clar benefice în viaţa oricui.

Cel mai greu este începutul. Apoi drumul devine mai uşor.

7. Scrieţi un cartonaş cu planul dumneavoastră de a depăşi starea de eşec. Urmăriţi-vă planul pas cu pas. Acceptaţi faptul că sunteţi prins în capcana Eşecului şi că aţi folosit mereu comportamente de evitare. Cu toate acestea, scrieţi pe hârtie toate dovezile că aveţi

potențialul de a izbândi. Obligați-vă singur să parcurgeți pas cu pas drumul către succes. Reamintiți-vă consecințele continuării comportamentului de evitare.

Mai jos aveți cartonașul pe care l-am scris împreună cu Kathleen.

CARTONAȘUL EȘECULUI

În acest moment sunt copleșită de sentimentul eșecului. E un sentiment familiar. M-a urmărit toată viața. Toată viața am evitat să-mi asum riscuri pentru a reuși. Toată viața mi-am ignorat potențialul pentru design, deși mi-au plăcut cursurile de design, m-am descurcat bine, iar profesorii mi-au recunoscut talentul. Din contră, m-am îndreptat singură spre eșec apucându-mă de lucruri la care nu sunt bună.

Comportamentul meu de evitare a început în copilărie, când mă îmbolnăveam des și mă simțeam singură. Când am rămas în urmă la școală, nimeni nu m-a ajutat să recuperez. Nimeni nu a observat. Evitarea m-a ajutat în copilărie, dar nu mă ajută și în prezent. Acum sunt pe calea cea bună. Mă străduiesc să devin designer de decoruri. Am șanse bune de reușită. Trebuie doar să rămân concentrată pe scop și pe modul în care progresez.

Nu voi începe iarăși să evit provocările. Evitarea e calea spre eșec. Care e următorul meu pas? Asta ar trebui să fac acum, să mă concentrez asupra următorului pas pe care-l am de făcut.

Pe măsură ce faceți schimbări, recunoașteți-vă meritele pentru fiecare mic succes. Scrieți-l pe cartonaș.

8. Implicați-i pe cei dragi în acest proces. Încercați să creați un mediu interpersonal opus capcanei Eșecului. Dacă părintele sau partenerul dumneavoastră vă descurajează sau vă critică, opuneți-vă presiunilor. Cereți-le să vă sprijine și să vă încurajeze pe calea voastră spre schimbare. Dacă partenerul are o carieră de

succes, explicați-i cât de important este și pentru *dumneavoastră* să aveți parte de reușite — chiar dacă nu motivele financiare vă determină să vă faceți o carieră.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

După cum am mai remarcat, capcana Eșecului se asociază des cu alte capcane. Pentru a o contracara până la capăt, va trebui să vă luptați și cu celelalte capcane. Brian a trebuit să depășească capcana Deficienței, iar Kathleen a trebuit să se lupte cu capcana Deprivării Emoționale. Citiți capitolele despre restul capcanelor. Depuneți efortul necesar pentru a le depăși și pe acestea.

Ieșirea din capcana Eșecului vă va aduce multe satisfacții. O întreagă sferă a vieții care este acum caracterizată de tensiune și rușine va deveni o sursă pentru creșterea stimei de sine. Însă trebuie să fiți dispus să luptați. Trebuie să fiți dispus să nu vă mai ascundeți și să vă folosiți atuurile.

14

„Mereu fac doar ce vrei tu!" Capcana Subjugării

CARLTON: 30 DE ANI. MEREU PUNE NEVOILE ALTORA ÎNAINTEA CELOR PROPRII.

Primul lucru pe care l-am observat la Carlton este că părea agitat şi dornic să ne facă pe plac. Se grăbea să fie de acord cu tot ce spuneam noi. Majoritatea pacienţilor petrec ceva timp în prima şedinţă evaluându-ne — gândindu-se dacă ne potrivim profilului căutat de ei. Dar nu şi Carlton: părea mai interesat de ce credeam noi despre el sau dacă el era ce ne doream noi de la un pacient.

Carlton este căsătorit şi are doi copii mici. Se poate spune despre el că trăieşte sub papucul soţiei. Erica, soţia sa, este foarte exigentă. Încearcă să-i facă pe plac, dar nu pare să reuşească prea des. Ea ia toate deciziile în privinţa familiei. El nu se descurcă nici când trebuie să le impună reguli copiilor. Se simte vinovat de fiecare dată când încearcă să-i disciplineze. Lucrează la o firmă de textile fondată de tatăl său. Deşi nu şi-a dorit niciodată să lucreze în firma tatălui, s-a resemnat cu ideea că doar atât poate să facă. Slujba sa nu-i face nicio plăcere.

Carlton se simte prins în cursa propriei sale vieţi. A început să facă psihoterapie pentru că se simte deprimat. Visează uneori să plece undeva departe şi să fie ce vrea *el* să fie.

MARY ELLEN: 24 DE ANI. SE SIMTE BLOCATĂ ÎN CĂSNICIA CU UN SOȚ DOMINANT.

Prima impresie lăsată de Mary Ellen este una de veselie superficială, mascând resentimente ascunse. Imediat a intrat în defensivă şi părea să se aştepte ca noi să încercăm să o dominăm.

PSIHOTERAPEUTUL: *Pare că eşti destul de nefericită în căsnicie.*
MARY ELLEN: *Deci îmi spuneți că ar trebui să divorțez?*

Am descoperit că trebuie să fim foarte atenți să nu spunem ceva ce ar putea să fie considerat o formă de control.

Mary Ellen s-a căsătorit în adolescență şi a avut atunci primul copil. Este măritată de şapte ani şi are doi copii acum.

MARY ELLEN: *Marea mea problemă este Dennis, soțul meu. E foarte năzuros. Toată ziua încerc să-i fac pe plac. Parcă sunt sclavul lui. Când vrea ceva, se aşteaptă ca eu să mă şi execut. Şi nu doar atât. Vrea ca totul să fie făcut într-un fel anume. Dacă nu este fix aşa, face crize. Ajunge să fie chiar neplăcut. Pur şi simplu nu se mai opreşte. Ieri a urlat la mine ore întregi pentru că l-am trezit cu zece minute mai târziu decât trebuia.*

Mary Ellen nu mai suportă să stea cu Dennis. În plus, el îi interzice să se mai vadă cu prietenele ei. Odată a prins-o că pleca pe furiş să se întâlnească cu nişte prietene şi a lovit-o. Ea s-a decis să vină la psihoterapie la scurt timp după acest incident.

Mary Ellen este profund nefericită, însă îi este frică de ce ar face Dennis dacă ea l-ar părăsi. Mai crede şi că ar trebui să rămână pentru binele copiilor. Relația ei cu Dennis este îngrozitoare pentru Mary Ellen şi pentru că seamănă atât de bine cu relația pe care a avut-o cu tatăl ei. De fapt, principalul motiv pentru care s-a căsătorit a fost să scape de acasă, unde locuia cu tatăl ei. Acum, viața alături de soțul ei îi pare şi mai rea.

Atât Carlton, cât și Mary Ellen sunt prinși în capcana Subjugării. Ei le permit altor persoane să le controleze viața.

CHESTIONARUL SUBJUGĂRII

Acest chestionar va măsura forța capcanei Subjugării. Folosiți următoarea scală pentru a acorda un punctaj itemilor.

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă aveți puncte de 5 sau 6 între răspunsurile la acest chestionar, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Îi las pe ceilalți să mă controleze.
	2. Mă tem că, dacă nu cedez în fața dorințelor celorlalți, se vor răzbuna pe mine, se vor supăra pe mine sau mă vor respinge.
	3. Am senzația că majoritatea hotărârilor din viața mea nu mi-au aparținut.
	4. Îmi este greu să le cer celorlalți să-mi respecte drepturile.
	5. Mă străduiesc din greu să le fac pe plac celorlalți și să le obțin aprobarea.
	6. Fac multe eforturi pentru a evita confruntările.
	7. Le ofer celorlalți mai mult decât primesc din partea lor.
	8. Mă cuprinde mila pentru ceilalți atât de mult, încât ajung să-i îngrijesc pe cei apropiați.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	9. Mă simt vinovat când mă ocup de propriile mele nevoi.
	10. Sunt o persoană bună întrucât mă gândesc la trebuințele altora mai mult decât la ale mele.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI SUBJUGĂRII (Adunați punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA SUBJUGĂRII

În mare parte, dumneavoastră vedeți lumea în termeni de control și putere de decizie. *Alte* persoane din viața dumneavoastră par să aibă controlul — vă simțiți controlat de cei din jurul dumneavoastră. La baza subjugării dumneavoastră stă convingerea că trebuie *să le faceți pe plac* celorlalți, că trebuie să le faceți pe plac părinților, fraților, surorilor și chiar străinilor. De fapt, singura excepție de la această regulă — singura persoană căreia nu trebuie să-i faceți pe plac — sunteți chiar dumneavoastră. Întotdeauna contează mai mult ce vor ceilalți.

O temă comună în viața lui Carton și a lui Mary Ellen este sentimentul că sunt *prinși* în cursa propriei lor vieți. Sentimentul

subjugării este copleşitor. Greutatea acestui sentiment este o povară pe umerii lor. Este epuizant să trăieşti aşa. Viaţa devine lipsită de plăcere şi libertate. Subjugarea vă lasă fără libertate, întrucât alegerile pe care le faceţi ţin de efectul lor asupra altor persoane. Nu mai sunteţi atent la ce vreţi dumneavoastră înşivă şi la ce simţiţi, ci la ce vor alţii şi ce puteţi face pentru ca ei să fie fericiţi lângă dumneavoastră.

Subjugarea vă împiedică să înţelegeţi ce vreţi şi de ce aveţi nevoie — cine sunteţi dumneavoastră cu adevărat. Carlton, pe care tatăl său l-a împins încă din copilărie să continue afacerea familiei şi care s-a supus acestei dorinţe, ştie bine că nu vrea să fie om de afaceri, dar nu ştie ce *vrea* să facă de fapt cu viaţa lui. Nu a întreprins nimic pentru a afla acest lucru. Dumneavoastră sunteţi într-o postură *pasivă*. Viaţa pur şi simplu trece pe lângă dumneavoastră.

CARLTON: *Mi se pare că pur şi simplu nu obţin ce vreau de la viaţă. Nu ştiu cum să fac să se întâmple acest lucru.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ţi se pare că poţi să obţii doar ceea ce îţi dau ceilalţi. Tu nu întreprinzi nimic în acest sens.*

Vi se pare că nu aveţi niciun cuvânt de spus în privinţa evenimentelor din viaţa dumneavoastră. Vă simţiţi victima circumstanţelor sau a sorţii. Dumneavoastră *reacţionaţi*, nu acţionaţi. Vi se pare că nu prea aveţi ce face pentru a vă rezolva problemele. Doar aşteptaţi şi speraţi că, dintr-odată, în mod miraculos, totul va fi mai bine.

Probabil vă vedeţi ca fiind genul de persoană cu care oricine se poate înţelege uşor. Întrucât sunteţi atât de agreabil şi dispus să faceţi totul pentru ceilalţi, încercând mereu să evitaţi conflictele, vă înţelegeţi de minune cu ceilalţi. Vă vedeţi ca fiind o persoană foarte dornică să se împace cu toată lumea. Credeţi chiar că aceasta este caracteristica dumneavoastră de frunte: flexibilitatea şi abilitatea de a vă adapta tuturor personalităţilor. Însă aveţi

probleme în a pune limite solicitărilor pe care ceilalți le au față de dumneavoastră. Când ceilalți au cerințe nerezonabile, de exemplu să munciți în plus față de norma ce vă revine, acceptați imediat. De asemenea, vi se pare deosebit de dificil să le cereți altora să-și schimbe comportamentul, chiar și când vă deranjează foarte mult.

Tot așa, vă mândriți că sunteți în stare să-i ajutați pe ceilalți și să vă îngrijiți de nevoile lor. Așa și este. Capacitatea de a-i ajuta pe ceilalți este un atribut al celor care sunt obișnuiți să se sacrifice pe sine. Probabil ați căpătat abilități deosebite în a le fi de ajutor altor oameni, poate sunteți chiar angajat pe un asemenea post. Cu toate acestea, unul dintre punctele dumneavoastră slabe este că pierdeți din vedere ceea ce vreți *dumneavoastră* personal. Foarte rar sunteți asertiv sau vă comunicați nevoile.

Subjugarea duce la scăderea stimei de sine. Nu simțiți că meritați să aveți aceleași drepturi ca alte persoane care au relații. Toată lumea are drepturi, numai dumneavoastră nu. Erica a spus următoarele despre Carlton în timpul unei ședințe de terapie de cuplu.

ERICA: *M-am supărat tare rău pe Carlton aseară.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ce s-a întâmplat?*
ERICA: *Am fost să mâncăm în oraș, iar Carlton a primit o farfurie cu mâncarea deja rece. Însă nu a vrut să-i spună chelneriței să-i aducă o nouă farfurie. A păstrat-o și a mâncat mâncarea așa cum era. În schimb, mi s-a plâns pe tema asta toată seara.*
CARLTON: *Nu mi se părea că merita să fac cine știe ce scandal public.*

Auzim des această idee de la pacienții noștri prinși în capcana Subjugării: că nu vor să lupte pentru ceea ce vor, întrucât propriile lor dorințe li se par nesemnificative. Dar, în felul acesta, când pui toate aceste dorințe nesemnificative la un loc, îți mai rămâne o viață în care foarte puține nevoi personale îți mai sunt împlinite.

Când i-am vorbit lui Carlton pentru prima dată despre capcana Subjugării în care se afla, a susținut că el nu era subjugat, ci era doar

mai relaxat în raport cu ceilalți. Cu toate acestea, Carlton era mai curând *pasiv* decât relaxat. Oamenii relaxați au totuși păreri bine definite față de anumite subiecte, iar în privința lor își vor impune punctul de vedere. Nu se vor exprima în privința unor chestiuni minore, dar se vor face auziți când subiectul este important pentru ei. În cazul capcanei Subjugării, aproape că nu există deloc păreri bine definite. Oricare ar fi subiectul și oricare ar fi miza, sentimentul de sine e destul de vag conturat. Furia neexprimată este un alt indiciu al faptului că sunteți mai curând subjugat decât relaxat.

Întrucât vă lipsește un sentiment de sine bine definit, există pericolul de a vă pierde în identitatea persoanei care vă subjugă. Vă dedicați atât de mult misiunii de a satisface nevoile altora, încât începeți să fuzionați cu aceste persoane. Granița între cine sunteți dumneavoastră și cine sunt ele devine neclară. Adoptați ideile, valorile sau scopurile altor persoane. Puteți ajunge să vă pierdeți identitatea în cea a unei alte persoane. Există riscul să deveniți subjugat în cadrul unui grup, mai ales în cadrul unui grup cu un lider charismatic. Poate chiar sunteți atras de grupurile de sectanți.

În practica noastră am identificat două tipuri de motive pentru care persoanele subjugate le permit altora să le controleze. Primul motiv este că se supun singure subjugării dintr-un sentiment de *vinovăție* sau pentru că vor să le aline durerea altora, iar al doilea motiv pentru a accepta subjugarea este că se așteaptă la respingere, răzbunare sau abandon. Aceste motive corespund celor două tipuri de subjugare.

DOUĂ TIPURI DE SUBJUGARE

1. Sacrificarea de sine (subjugarea din cauza sentimentului de vinovăție)
2. Submisiunea (subjugarea din cauza fricii)

Carlton se supune subjugării pentru că se simte vinovat. Vrea să obțină *aprobarea* altora. Vrea ca toți să-l *placă*. Obținerea aprobării

este principala lui motivație. În plus, Carlton rezonează cu durerea altora. Când i se pare că o altă persoană se află în suferință, simte că trebuie să aibă grijă de ea. Încearcă să le satisfacă nevoile celorlalți. Când i se pare că nu a reușit, se simte vinovat. Sentimentul de vinovăție i se pare dificil de suportat, iar sacrificiul de sine îl ajută să evite acest sentiment.

Mary Ellen, de pe altă parte, se supune subjugării de frică. Se supune altora de teamă să nu fie pedepsită. Această temere este justificată: Dennis este o persoană dominantă și nemiloasă. Totuși, ne întrebăm ce anume a făcut-o pe Mary Ellen să treacă de la o relație de subjugare — față de tatăl ei — la altă relație de subjugare, față de soțul ei. Ea își retrăiește starea de subjugare din copilărie în cadrul mariajului.

SACRIFICIUL DE SINE

Cei care se sacrifică pe sine se simt răspunzători pentru bunăstarea altora. Este posibil ca în copilărie să fi fost încărcat cu prea multă responsabilitate față de bunăstarea unui părinte, a unui frate sau a unei alte persoane apropiate. De exemplu, unul dintre părinți a suferit de o boală cronică sau depresie. Ca adult, vi se pare că este responsabilitatea dumneavoastră să aveți grijă de ceilalți. În tot acest proces, vă neglijați pe dumneavoastră înșivă.

Sacrificiul de sine este o virtute care a devenit excesivă. Grija față de ceilalți presupune multe calități deosebite:

CARLTON: *Poate mă sacrific, dar le fac un bine celorlalți așa. Toți prietenii mei discută cu mine despre problemele lor. Când mama se îmbolnăvește, pe mine mă sună primul. Eu sunt cel care o duce la doctor, cel care îi oferă tot ce îi trebuie.*

În plus, sunt voluntar la un serviciu pentru persoanele fără adăpost. Sunt membru Greenpeace și Amnesty International. Oamenii ca mine fac ca această lume să fie una mai bună.

Sunteți *empatic*; poate că așa e temperamentul dumneavoastră înnăscut. Simțiți durerea celorlalți și vreți să le-o ușurați. Vreți să rezolvați problemele, să faceți ca totul să meargă mai bine.

Este important de arătat că subjugarea dumneavoastră este în principiu *voluntară*. Persoanele care v-au subjugat în copilărie nu au făcut-o cu *forța*. Mai curând, întrucât erau mai vulnerabile și sufereau mult, vi s-a părut că nevoile lor sunt mai importante decât ale dumneavoastră.

Deși persoanele care se autosacrifică nu sunt așa pline de mânie precum persoanele din cealaltă categorie, totuși simțiți o doză de furie. Proporția între ce dați și ce primiți în viață este complet dezechilibrată — dați mai mult decât primiți. Deși persoanele cărora vă dedicați nu pot fi învinovățite că iau mai mult decât dau înapoi, aproape sigur resimțiți *o doză de furie*, chiar dacă nu vreți să recunoașteți.

Capcana dumneavoastră își trage seva din sentimentul de vinovăție. Vă simțiți *vinovat* când vă puneți pe primul plan. Vă simțiți vinovat când vă înfuriați că sunteți subjugat. Vă simțiți vinovat când trebuie să fiți mai asertiv. Vă simțiți vinovat când nu reușiți să le alinați durerea altora. Vinovăția *stă la baza* capcanei Subjugării în care vă aflați.

De fiecare dată când ieșiți din rolul de persoană subjugată, vă simțiți vinovat. De fiecare dată când vă simțiți vinovat, vă întoarceți la practica sacrificiului de sine. În special cu scopul de a vă ușura de sentimentul de vinovăție, acceptați să fiți subjugat și mai mult și vă ascundeți furia și mai abitir. Va trebui să învățați să vă tolerați această vinovăție pentru a putea să vă schimbați.

Carlton evidențiază același tipar de furie și vinovăție în relația cu soția sa. Mereu încearcă să-i facă pe plac, dar cu cât mai mult încearcă, cu atât mai mult îi cere soția sa. Desigur, cererile ei îl înfurie. Însă, dacă se înfurie, se simte imediat vinovat și încearcă să-și mulțumească soția și mai mult. În acest fel, oscilează între furia la adresa soției și vinovăția în legătură cu furia resimțită.

SUBMISIUNEA

Submisiunea e a doua formă a capcanei Subjugării. Intrați în capcana Subjugării *fără voia dumneavoastră.* Fie că aveți de ales, fie că nu, simțiți că nu aveți nicio scăpare. În copilărie, v-ați lăsat subjugat pentru a evita pedepsele sau abandonul, probabil din cauza unui părinte. Părintele v-a amenințat că vă va face rău sau că își va retrage dragostea sau afecțiunea față de dumneavoastră. În procesul de subjugare a fost implicată *coerciția.* Aproape întotdeauna sunteți furios, chiar dacă nu o recunoașteți.

Mary Ellen se încadrează în categoria persoanelor subjugate prin submisiune. Pe parcursul întregii sale copilării și adolescențe, tatăl lui Mary Ellen s-a comportat foarte strict.

MARY ELLEN: *Când ieșeam din casă, trebuia să știe unde mă duc. Când reveneam acasă, trebuia să știe unde fusesem. Nu m-a lăsat să merg la întâlniri până la vârsta de 17 ani, adică mult mai târziu decât toți ceilalți. Nu aveam voie să ies seara în oraș în timpul săptămânii și trebuia să mă întorc acasă devreme în weekenduri. Era foarte enervant.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce se întâmpla când nu-l ascultai?*

MARY ELLEN: *Mă pedepsea sau țipa la mine. Uneori mă lovea. Îl uram.*

Lui Mary Ellen, casa i se părea o închisoare. În exterior, părea să-l asculte pe tatăl ei fiindcă se temea de el. În interior, clocotea de furie.

Dacă suferiți de acest tip de subjugare, aveți o convingere greșită, și anume credeți că persoanele care vă subjugă în prezent sunt mai puternice decât în realitate. Cine vă subjugă acum — soțul/soția, un părinte — nu are mare putere asupra dumneavoastră. Aveți puterea de a pune capăt acestei subjugări. Ar putea fi și excepții, precum șeful de la serviciu, dar chiar și acolo aveți mai multă putere decât credeți. Poate că v-ați gândit deja să vă separați de

persoana respectivă — rețineți, oricum, că subjugarea dumneavoastră chiar *poate* să se încheie. Nu sunteți nevoit să stați cu o persoană care vă domină sau vă abuzează.

Într-o anumită etapă a vieții dumneavoastră, subjugarea s-a petrecut în mod involuntar, şi anume în copilărie. Erați neajutorat şi dependent de adulții care v-au subjugat. Un copil nu se poate opune amenințării cu pedeapsa sau cu abandonul. Subjugarea dumneavoastră era adaptativă. Dar ca adult, nu mai sunteți neajutorat şi dependent. Ca adult, aveți de ales. Trebuie să înțelegeți acest lucru ca să puteți începe procesul de schimbare.

ROLUL FURIEI

Deşi probabil păreți destul de relaxat, aveți trăiri emoționale intense. În general, furia este cauzată de faptul că ați fost mereu forțat să vă ignorați propriile dumneavoastră nevoi în fața nevoilor altora. Când vă negați mereu nevoile, furia este inevitabilă. Poate să vi se pară că ceilalți vă folosesc şi vă controlează, că profită de dumneavoastră sau că nevoile dumneavoastră nu sunt luate în seamă.

Deşi aveți o furie cronică, probabil nu o conştientizați foarte bine. Probabil că nu v-ați caracteriza ca fiind o persoană *furioasă*.

CARLTON: *M-am supărat un pic că Erica a insistat să o iau cu maşina în drum spre restaurant. A trebuit să fac un ocol special în acest sens, iar ea era chiar lângă stația de autobuz.*

Sunteți convins că este periculos şi greşit să vă exprimați furia față de ceilalți, prin urmare vă negați şi vă reprimați aceste sentimente.

Poate nu ştiați, însă furia are rolul ei într-o relație sănătoasă. Reprezintă semnalul că nu e totul în regulă — că cealaltă persoană face ceva greşit. La modul ideal, furia ne motivează să devenim mai

asertivi şi să rectificăm situaţia. Când furia produce acest efect, ea este adaptativă şi ne ajută. Însă, dat fiind că în mod obişnuit vă reprimaţi furia şi nu vă exprimaţi, ignoraţi semnalele naturale ale corpului şi nu ajungeţi să rezolvaţi problemele semnalate.

De cele mai multe ori nu sunteţi conştient de felul în care vă exprimaţi furia la adresa altora. Explodaţi la cel mai mic incident într-o manieră clar disproporţionată. Mary Ellen, care de obicei este aşa cuminte şi pasivă, s-a enervat îngrozitor pe fiica ei, Kathy, care a întârziat 10 minute la cină. A avut o criză de furie care le-a luat şi pe ea, şi pe fiica ei prin surprindere.

MARY ELLEN: *Stăteam la uşă când a intrat Kathy. Deodată am început să ţip la ea. Nu mai ţipasem aşa niciodată. Nu-mi venea să cred mie însămi. Ea s-a uitat la mine şocată, apoi a început să plângă. M-am dus repede la ea şi i-am spus că îmi pare rău. Ţin minte că m-am gândit atunci că trebuie neapărat să merg la psihoterapie.*

Nu e neobişnuit ca asemenea izbucniri necontrolate să constituie o surpriză atât pentru persoana subjugată, cât şi pentru destinatarul furiei. Toată această furie pare excesivă în raport cu evenimentele care au declanşat-o.

Deşi uneori vă exprimaţi furia direct, de cele mai multe ori o faceţi *indirect*, într-o formă deghizată — *pasiv-agresivă*. Vă răzbunaţi pe ceilalţi într-un mod mai subtil — întârziaţi să vă achitaţi de sarcini, îi bârfiţi etc. Faceţi aceste lucruri uneori fără să vă daţi seama. Când sunteţi întrebat, negaţi că aţi avut vreo intenţie de a vă exprima furia. De exemplu, atunci când s-a enervat pe fiica ei, de fapt Mary Ellen era furioasă pe şeful ei.

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce te-ai supărat aşa de rău pe Kathy în momentul acela?*

MARY ELLEN: *Venisem acasă târziu de la serviciu şi mă grăbeam să termin de făcut cina până să ajungă Dennis acasă, iar Kathy, care ar fi trebuit să mă ajute, nu era acolo. Din cauza şefului a trebuit să stau la serviciu până mai târziu.*

Mary Ellen trebuia să muncească ore suplimentare din cauza șefului. Nu-și exprima direct furia la adresa lui și nici nu arăta vreun fel de asertivitate. În schimb, ajungea mai târziu la serviciu și depășea termenele stabilite. Astfel se răzbuna indirect pe șeful ei. Acesta nu avea cum să-și dea seama ce se întâmpla, și anume că întârzierile lui Mary Ellen erau un semn de ostilitate.

Comportamentele pasiv-agresive — procrastinarea, bârfitul, asumarea unui angajament, dar nerespectarea lui, găsirea unor scuze tot timpul — sunt enervante, însă nimeni nu poate spune cu siguranță că în spatele unui comportament de acest tip există *intenția* de a-i supăra pe ceilalți.

În urma terapiei sau a altor circumstanțe, persoanele subjugate încep uneori să devină mai asertive. Atunci se confruntă cu sentimentul de vinovăție. O dimensiune esențială a acestei capcane este că ești convins că e *greșit* să-ți exprimi nevoile. Totuși, cel mai bine este să învățați să tolerați sentimentul de vinovăție și să continuați să fiți asertiv. În lipsa comportamentelor asertive, furia va continua să mocnească în dumneavoastră, chiar dacă nu sunteți conștient de efectele ei nocive.

„NU VOI CEDA NICIODATĂ": REBELUL

Majoritatea persoanelor subjugate se simt cel mai bine într-un rol pasiv. Unele, însă, folosesc Contraatacul ca stil de *coping* (ajustare). În loc să se supună, își asumă rolul *opus*. Devin agresive și dominante. *Răzvrătindu-se*, supracompensează pentru sentimentul de subjugare.

Spre deosebire de Carlton și Mary Ellen, rebelii tind să se comporte de parcă doar ei sunt pe lume și doar ei au nevoi. Dacă vă încadrați în această categorie, vă gestionați problemele legate de subjugare adoptând rolul cuiva care este agresiv, sfidător și egoist. *Vă răzvrătiți*. Chiar și așa, în sufletul dumneavoastră vă *simțiți*

la fel ca toți ceilalți aflați în capcana Subjugării: că sunteți mai puțin important și că alte persoane dețin controlul. Agresivitatea dumneavoastră este doar o mască și o purtați cu un aer artificial. Exagerați cu asertivitatea. Uneori păreți chiar obraznic. În spatele fațadei de forță, în schimb, vă simțiți intimidat de ceilalți.

Furia este evidentă în cazul rebelilor. De fapt, probabil că vă simțiți iritat în mare parte din timp și sunteți predispus la crize de furie. În copilărie sau adolescență, răspundeați încercărilor de subjugare din partea părinților devenind recalcitrant și obraznic. Probabil că aveați izbucniri nervoase sau probleme de comportament la școală. De fapt, probabil că nici acum nu vă împăcați cu persoanele autoritare. Tindeți să vă pierdeți calmul prea ușor și să vă exprimați furia în mod nepotrivit. Mereu vă *opuneți* autorității: reușiți cu greu să acceptați ceva ce percepeți a fi o formă de control extern — orice sugestie, ordin, presiune sau comandă.

Rebelii se luptă cu părinții toată viața. Nu par să depășească aceste conflicte și să-și asume rolul de adulți. Într-un fel, rămân mereu niște adolescenți rebeli, având cariere sau relații care sunt *opusul* celor pe care și le doresc părinții lor pentru ei.

Rebelii nu sunt de fapt mai liberi decât alte persoane subjugate. Nu-și aleg interesele profesionale sau relațiile ei singuri; aceste alegeri sunt făcute de persoanele cărora li se opun. Prin insistență sau prin încălcarea regulilor, se atașează de ele la fel de puternic precum persoanele care respectă regulile. Rebelii se conformează bancului: „De ce au traversat adolescenții strada? — Pentru că le-a spus cineva să *nu* traverseze".

ROSE: 19 ANI, ȘI CONTROLEAZĂ ATÂT DE MULT COMPORTAMENTUL ALIMENTAR, ÎNCÂT E ANORECTICĂ.

Unele persoane compensează pentru sentimentele de subjugare, exercitând prea mult autocontrol. Întrucât se cred lipsite de putere în mare parte din viața lor, se agață de un aspect anume. Așa i s-a întâmplat și lui Rose, care suferă de tulburarea alimentară

numită *anorexia nervosa*. Rose s-a înfometat până când a ajuns excesiv de slabă, în tot acest timp ea insistând că e prea grasă.

Când ne uităm la familia ei, vedem că mama ei a dominat-o mereu și a tratat-o ca pe un copil. Rose a învățat să-și ignore propriile nevoi și să se conformeze dorințelor mamei ei.

ROSE: *Întotdeauna am fost o fată „cuminte". Am fost mereu ascultătoare. Nimănui din familie nu i-ar veni să creadă că eu aș putea provoca probleme.*
TATĂL: *Chiar așa e. De fapt, a fost întotdeauna prea perfectă.*

Rose și-a reprimat propriile nevoi astfel încât de multe ori nici nu mai știe care sunt. Își identifică cu greu sentimentele și e derutată de trăirile ei interioare.

Singurul domeniu al vieții ei în care Rose simte că are control — singurul domeniu în care își exercită controlul — este greutatea ei. Își controlează excesiv greutatea. Ea și mama ei se ceartă des pe tema mâncării. Rose folosește Contraatacul împotriva dominației mamei ei, controlându-și strict cantitățile de mâncare ingerate. Mâncarea devine teatrul de război în care se înfruntă Rose și mama ei pentru câștigarea supremației. Prin simptomele de anorexie, Rose se răzvrătește împotriva mamei ei și, fără să-și dea seama, cade din nou în capcana Subjugării.

ORIGINILE CAPCANEI SUBJUGĂRII

1. Părinții au încercat să domine sau să aibă control asupra tuturor aspectelor vieții dumneavoastră.
2. Părinții (sau unul dintre ei) v-au pedepsit, v-au amenințat ori s-au supărat pe dumneavoastră când nu făceați lucrurile așa cum voiau *ei*.
3. Părinții se retrăgeau emoțional sau întrerupeau contactul cu dumneavoastră dacă îi contraziceați cu privire la calea de urmat.

4. Părinții nu v-au permis să faceți alegeri proprii în copilărie.
5. Întrucât mama sau tatăl nu era acasă destul timp sau nu se pricepea, ajungeați să vă îngrijiți de toată familia.
6. Părinții vă vorbeau despre problemele lor personale așa încât aveați mereu rolul de ascultător.
7. Părinții vă făceau să vă simțiți vinovat sau egoist dacă nu-i lăsați să facă ce voiau.
8. Părinții se comportau ca niște martiri sau sfinți — aveau grijă de toată lumea, uitând de sine și de propriile nevoi.
9. În copilărie nu ați simțit că drepturile, nevoile sau opiniile dumneavoastră erau respectate.
10. În copilărie, trebuia să fiți foarte atent la ce făceați sau spuneați, întrucât erați îngrijorat că mama sau tatăl va deveni deprimat sau îngrijorat.
11. Erați des furios pe părinții dumneavoastră pentru că nu vă dădeau libertatea pe care o aveau ceilalți copii.

Când erați mic, oamenii din jur v-au *supus subjugării*. Erau probabil părinții dumneavoastră, frații sau surorile, colegii sau alte persoane. Dacă Subjugarea este una dintre capcanele fundamentale din viața dumneavoastră, probabil că mama și tata (sau unul dintre ei) au fost implicați, întrucât ei sunt cele mai importante persoane din viața unui copil mic.

În copilărie, nu vă era clar ce înseamnă subjugarea. Poate v-ați dat seama că aveați resentimente la adresa unuia dintre părinți sau a amândurora sau poate v-ați simțit oprimat. Nici măcar ca adult nu vă dați seama cât de vastă a fost subjugarea din copilărie. Uneori, cu ajutorul psihoterapiei, pacienții cu acest tip de capcană mentală încep să înțeleagă procesul subjugării și să vadă cât de subjugați au fost în copilărie. Deseori se înfurie. Dacă vi se întâmplă la fel și dumneavoastră, este important să înțelegeți că părinții au motivații foarte diferite pentru subjugarea copiilor lor.

La extrema negativă a categoriei se află părinții abuzivi care își subjugă copilul din egoism, așa cum a făcut tatăl lui Mary Ellen. Aceşti părinți vor să mențină un control total asupra copiilor lor prin pedepse şi retragerea afecțiunii.

MARY ELLEN: *Aseară l-am privit pe tatăl meu interacționând cu fiica mea. Mă uitam la el şi-mi dădeam seama că se comportase la fel şi cu mine. O făcea pe fiica mea să ceară de nenumărate ori permisiunea de a pleca de la masă. Nu-i plăcea cum ceruse să se ridice de la masă. Iar ea avea doar patru ani! Fiica mea plângea şi, cu cât plângea mai mult, cu atât mai rău țipa la ea.*

Dacă ați fost crescut de un părinte care era abuziv, consuma droguri sau alcool, avea tulburări mentale sau alte probleme grave, este posibil să fi trăit subjugarea în această modalitate extremă. Părinții de genul acesta își pun propriile nevoi pe primul plan, deasupra nevoilor copiilor, şi sunt complet lipsiți de empatie. Le fac un mare rău copiilor lor. Dacă ați avut un asemenea părinte, capcana dumneavoastră mentală este foarte puternică. Ar fi bine să vă gândiți să faceți o psihoterapie pentru a o schimba.

Pe la jumătatea categoriei se află părinții care v-au criticat sau v-au certat atunci când îndrăzneați să vă exprimați personalitatea. Aşa i s-a întâmplat lui Carlton. Oricând emitea vreo pretenție, tatăl său îl considera slab şi egoist.

CARLTON: *Chiar nu ştiu ce mi-ar plăcea să fac dacă aş pleca din firma tatălui meu şi ar trebui să mă descurc de unul singur.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce îți plăcea să faci în copilărie, ce ți se părea special?*

CARLTON: *Îmi plăcea să cânt la pian. Tatălui meu nu-i plăcea. Credea că nu e potrivit pentru un băiat. Râdea de mine. Nu m-a lăsat să iau lecții. El voia ca eu să practic sporturi. Mă forța să dau concurs să intru într-o echipă. N-am reuşit niciodată. Se înfuria des pe mine fiindcă nu eram bun la sport.*

Tatăl lui Carlton voia un fiu după propria lui imagine. Când Carlton îi opunea rezistență, îl critica. De la un punct încolo, Carlton a învățat că era un lucru rău să aibă propriile lui nevoi. A rămas cu acest sentiment în suflet, astfel încât, mai târziu, ca adult, se supăra pe el însuşi dacă se surprindea dorindu-şi să-şi exprime personalitatea.

Carlton s-a căsătorit cu o femeie ce semăna cu tatăl său. Erica are şi ea ideile ei despre cum trebuie să fie Carlton. Îl admonestează când deviază de la ele. Urmând un tipar familiar, protestează când îl vede aşezându-se la pian pentru a cânta şi îl împinge să fie mai agresiv la serviciu. Deşi Carlton e supărat pe ea, nu-i arată acest lucru. Din contră, îşi cere scuze tot timpul şi se supune umil. Face la fel şi cu alții. Carlton le permite celorlalți să-l subjuge, continuând astfel procesul început de mult de tatăl său.

Sacrificiul de sine al lui Carlton se trage şi din relația sa cu mama lui. Mama sa a fost bolnavă şi a stat mult timp la pat când era el mic. Era depresivă şi avea schimbări bruşte de dispoziție.

CARLTON: *Am încercat să-i țin companie, să o fac să fie fericită. Era tare deprimată tot timpul. Stăteam cu ea în casă în loc să ies la joacă. Țin minte că îi auzeam pe copii jucându-se afară în timp ce eu stăteam la ea în cameră.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce făceai pentru ea?*

CARLTON: *Îi citeam sau vorbeam cu ea. Îi aduceam mâncare şi încercam s-o conving să mănânce.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Trebuie să fi fost dificil pentru tine să renunți la joaca cu prietenii.*

CARLTON: *Nu țin minte să-mi fi lipsit prea mult.*

Carlton nu a păstrat cine ştie ce ură la adresa mamei sale întrucât ea nu-l *obligase* să se sacrifice pentru ea. El a făcut acest lucru pentru că ea avea nevoie de el. Dar Carlton, de fapt, resimțea puternic deprivarea de care avusese parte.

Poveştile lui Carlton şi Mary Ellen ilustrează doar câteva dintre formele de subjugare care se pot manifesta în copilărie. Întrucât e

vorba de o capcană atât de des întâlnită, vă vom mai arăta câteva tipuri.

SHANNON: 24 DE ANI. ESTE O „FATĂ BUNĂ", CARE FACE CE ÎI SPUN MAMA ȘI SOȚUL EI.

Părinții lui Shannon au avut intenții bune, dar au fost hiperprotectori. Mama ei voia să o protejeze de efectele unei decizii proaste.

SHANNON: *Mama lua toate hotărârile în numele meu. Iar eu, ca o fată bună ce eram, făceam totul întocmai. Ea decidea ce prieteni să am, cu ce băieți să mă întâlnesc, unde să merg la școală, ce haine să port, ce sporturi să practic, toate hotărârile posibile.*

Shannon era sub controlul mamei sale, dar într-un mod mai subtil. Când Shannon se răzvrătea și se impunea, mama ei îi submina încrederea în sine, dând de înțeles că Shannon nu era în stare să ia propriile ei decizii.

Pe lângă capcana Subjugării, Shannon a dezvoltat și capcana mentală a Dependenței (vezi capitolul 10). Incapacitatea ei de a lua decizii e parte atât din capcana Dependenței, cât și din capcana Subjugării. Ca adult, Shannon încă le permite celorlalți să ia decizii în locul ei. Anthony, soțul ei, îi reproșează acest lucru:

ANTHONY: *Nu are nicio inițiativă. Eu sunt cel care decide mereu unde să mergem la cină, ce program să vedem la televizor, unde să mergem în concediu și ce îmbunătățiri să mai facem prin casă. Când suntem cu un grup de prieteni și încercăm să hotărâm unde să ieșim, nu Shannon este cea care face propunerea: „Hai la cinema!" Iar când o întreb ce vrea să facă, mereu îmi spune: „Nu contează. Ce vrei tu".*

SHANNON: *Dar chiar nu contează. Nu am nicio preferință.*

La fel ca în relația cu mama sa, când Shannon face vreo sugestie, soțul ei o ia peste picior, iar atunci ea recade în capcana Subjugării.

WILLIAM: 37 DE ANI. ÎN COPILĂRIE, A JUCAT ROLUL UNUI PĂRINTE PENTRU MAMA SA ALCOOLICĂ.

Conform unui tipar mult prea des întâlnit la copiii cu părinți alcoolici, William şi-a dedicat mare parte din viață eforturilor de a se ocupa de mama sa. Când era foarte mic, a învățat să se sacrifice pe sine, pentru a-şi păstra relația cu mama sa — asigurându-se că ea este sănătoasă, se asigura şi că va fi disponibilă pentru el. Îngrijindu-se de mama sa, el a fost un copil cu rolul de părinte.

WILLIAM: *Eu făceam cumpărăturile. Eu găteam. Eu îl sunam pe şeful ei şi-l mințeam atunci când era prea mahmură să se ducă la muncă. De multe ori a trebuit să mă învoiesc de la şcoală sub pretextul că eram bolnav pentru a sta acasă ca să o îngrijesc pe mama. Am încercat din răsputeri să o fac să renunțe la băutură. Îi ascundeam sticlele de whisky. Măsuram cât bea şi însemnam sticlele înainte să merg la culcare. Am implorat-o să caute sprijinul unui medic sau psiholog.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Nu a încercat nimeni să te ajute?*

WILLIAM: *Din când în când, unchii şi mătuşile mele mă întrebau care mai e situația, dar îi mințeam că totul e bine. Ştiam că nu-i interesa să afle adevărul.*

Ca adult, William încă încearcă să-i salveze pe ceilalți. A devenit medic. A învățat să-şi canalizeze talentul pentru sacrificarea de sine în chiar munca sa.

În viața personală, William se confruntă cu probleme. Este codependent. Obiceiul lui este să caute persoane care au nevoie de ajutor, mai ales femei alcoolice, şi să intre în relații care presupun ca el să se sacrifice pentru ele. A făcut paşi spre a modifica acest tipar autodistructiv, înscriindu-se într-un grup de sprijin pentru persoane ai căror părinți au fost alcoolici. Are o relație mai sănătoasă cu actuala lui prietenă. Este în stare să-şi afirme nevoile, iar când o face, prietena lui îl susține. William învață

că e mai sănătos să formezi relații în care ai posibilitatea să-ți fie împlinite nevoile.

Poate că v-ați recunoscut într-una dintre aceste povestiri. Sau poate că istoria dumneavoastră e un pic altfel. Sunt multe căi prin care capcana Subjugării se formează în copilărie. Important de știut este că, oricare ar fi fost motivele ce nu puteau fi controlate de dumneavoastră la momentul respectiv, dumneavoastră ați fost într-o stare de subjugare. Iar acum, ca adult, deși circumstanțele vieții s-au schimbat, continuați să fiți într-o stare de subjugare față de persoanele din viața dumneavoastră, fie prin submisiune, fie prin sacrificiul de sine.

SEMNALE DE PERICOL ÎN PRIVINȚA POTENȚIALILOR PARTENERI

1. Partenerul este dominator și se așteaptă ca totul să se întâmple după placul său.
2. Partenerul are o personalitate foarte puternică și știe exact ce vrea în majoritatea situațiilor.
3. Partenerul se supără sau devine iritat când nu sunteți de acord cu el sau vă îngrijiți de propriile nevoi.
4. Partenerul nu vă respectă părerile, nevoile sau drepturile.
5. Partenerul se îmbufnează sau se distanțează de dumneavoastră când abordați lucrurile într-o manieră proprie.
6. Partenerul se supără sau este repede ofensat, așa încât dumneavoastră ajungeți să credeți că e mai bine să vă ocupați mai întâi de el.
7. Trebuie să aveți grijă ce spuneți sau ce faceți, pentru că partenerul dumneavoastră bea mult sau este irascibil din fire.
8. Partenerul nu este prea competent sau stabil emoțional, astfel încât ajungeți să vă îngrijiți singur de toate.
9. Partenerul este iresponsabil sau neserios, astfel încât dumneavoastră trebuie să fiți excesiv de responsabil și de serios.

10. Îi permiteți partenerului dumneavoastră să facă majoritatea alegerilor, întrucât de cele mai multe ori nu prea vă interesează.
11. Partenerul vă induce sentimente de vinovăție sau vă acuză de egoism când îl rugați să facă așa cum vreți dumneavoastră.
12. Partenerul se întristează, se îngrijorează sau se deprimă foarte repede, astfel încât ajungeți să-l ascultați când vorbește mai mult decât vorbiți dumneavoastră cu el.
13. Partenerul e dependent de dumneavoastră și se agață de dumneavoastră.

Aveți cele mai puternice sentimente de atracție și atașament față de acei parteneri care vă activează capcana mentală. Aceste relații devin foarte intense pentru dumneavoastră, întrucât vă scot la suprafață emoțiile legate de subjugarea din copilărie. De fiecare dată, prin relațiile dumneavoastră, puneți din nou în scenă subjugarea din copilărie. Chiar dacă sunteți tipul rebel și v-ați ales un partener pasiv pe care să-l dominați și să-l controlați, procesul este tot unul de subjugare.

Un tipar comun printre persoanele subjugate care sunt și submisive este să caute relații cu figuri agresive și dominante — de tipul liderilor. Pasivitatea vă face să aveți nevoie de o figură autoritară. Aveți nevoie de cineva care să vă spună ce să faceți și ce sentimente să aveți. Alții trebuie să ia decizii în locul dumneavoastră. Așa i s-a întâmplat și lui Shannon, a cărei mamă lua toate deciziile pentru ea. Ea era mereu o „fată bună", exact fiica pe care și-o doreau părinții ei: politicoasă și obedientă, performantă la școală, fiica perfectă. Shannon s-a căsătorit exact cu tipul de persoană dorit de părinții ei. Acum este soția perfectă.

SHANNON: *Nu sunt chiar mulțumită de tot, însă Anthony se înfurie dacă zic ceva. Se supără rău de tot.*

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce e rău că Anthony se supără pe tine?*
SHANNON: *Ideea că s-ar supăra pe mine mă sperie. Dacă s-ar hotărî că nu mai vrea să fie cu mine?*

Shannon se simte complet dependentă de soțul ei. Se sperie dacă e departe de el câteva ore. Face totul pentru a evita ca el să se înfurie. Ce o sperie cel mai tare este ideea că el ar putea s-o părăsească dacă se înfurie pe ea. Shannon este într-o stare de subjugare totală. Dependența ei îi menține starea de subjugare, iar subjugarea îi menține starea de dependență.

Dacă sunteți predispus spre sacrificiul de sine, sunteți atras de genul de persoane dependente și care au mare nevoie de dumneavoastră. Vă grăbiți să le îndepliniți toate nevoile. Încercați chiar să le salvați. Uneori, persoanele subjugate își aleg parteneri narcisiști, care cer mult, dar oferă puțin în schimb și cărora nu le pasă de sentimentele altora. Vă simțiți bine în rolul de persoane care oferă. Dacă sunteți tipul rebel, alegeți parteneri care sunt într-o stare și mai adâncă de subjugare, astfel încât să-i puteți controla.

CAPCANELE SUBJUGĂRII

1. Îi lăsați pe ceilalți să se impună tot timpul.
2. Vreți prea mult să le faceți pe plac tuturor — ați face orice pentru a fi apreciat sau acceptat.
3. Nu vă place să vă contraziceți cu cineva în public.
4. Vă simțiți mai bine când alte persoane, și nu dumneavoastră, dețin controlul.
5. Ați face aproape orice pentru a evita confruntările sau furia altora. Întotdeauna cedați în fața celorlalți.
6. Nu știți ce ați vrea sau ați prefera în multe situații.
7. Nu aveți o idee prea clară despre posibilitățile dumneavoastră de carieră.
8. Mereu aveți grijă de alții — aproape nimeni nu vă ascultă sau nu are grijă de dumneavoastră.

9. Sunteți un rebel — spuneți „nu" automat când ceilalți vă spun ce să faceți.
10. Nu suportați să spuneți sau să faceți ceva ce ar răni sentimentele celorlalți.
11. De multe ori rămâneți în situații în care vă simțiți prins în cursă sau în care nevoile dumneavoastră nu sunt satisfăcute.
12. Nu vreți ca ceilalți să vă creadă egoist, deci faceți totul pentru a le dovedi contrariul.
13. De multe ori vă sacrificați pentru binele celorlalți.
14. De obicei acceptați mai multe responsabilități la serviciu sau acasă decât ar fi cazul.
15. Când alte persoane au probleme sau suferă, încercați să faceți tot posibilul pentru a le face să se simtă mai bine, chiar dacă asta v-ar afecta pe dumneavoastră.
16. Vă înfuriați dacă alte persoane vă spun ce să faceți.
17. De multe ori vă simțiți înșelat, în sensul că oferiți mai mult decât primiți.
18. Vă simțiți vinovat când cereți ceva ce vă doriți personal.
19. Nu vă apărați drepturile.
20. Rezistați indirect presiunii celorlalți. Procrastinați, faceți greșeli și vă găsiți scuze.
21. Nu vă înțelegeți cu persoanele autoritare sau într-o poziție de putere.
22. Nu sunteți în stare să solicitați prime sau promovări la serviciu.
23. Credeți că vă lipsește integritatea — vă adaptați dorințelor tuturor.
24. Ceilalți vă spun că nu sunteți suficient de agresiv sau ambițios.
25. Vă minimalizați realizările.
26. Nu reușiți să vă impuneți în negocieri.

Acestea sunt pericolele pe care trebuie să le evitați în relațiile de dragoste și de la serviciu. Chiar dacă întâlniți un partener care vrea o relație bazată pe egalitate, tot găsiți diverse căi de a vă afunda în capcană. Și chiar dacă aveți o slujbă care vă oferă posibilitatea de a juca un rol mai important, faceți astfel încât jobul să se muleze rolului dumneavoastră de persoană subjugată.

Oricare ar fi relația în care vă aflați, furia dumneavoastră riscă să dea pe dinafară. Această acumulare de furie amenință stabilitatea relațiilor de care se bucură persoanele subjugate. În primele stadii ale relației, vă reprimați furia și evitați orice conflict. Astfel, păstrați relația funcțională, dar nu pentru mult timp. După câțiva ani, acumulați atâta furie încât ajungeți să vă răzvrătiți, schimbând complet dinamica relației, sau ajungeți să vă distanțați ori să vă răzbunați. De multe ori apar și dificultăți sexuale. În plus, pe măsură ce trec anii, vă maturizați și vă dezvoltați personalitatea. Devenind mai asertiv, nu vă mai doriți o relație pe bază de subjugare, astfel încât fie se modifică relația pe măsura maturizării dumneavoastră, fie ia sfârșit cu totul.

LA SERVICIU

Întrucât capcana Subjugării poate avea un puternic efect asupra vieții dumneavoastră profesionale, vom discuta acest subiect mai pe larg.

Persoanele subjugate se angajează de obicei în profesii în care le sunt de ajutor celorlalți, mai ales dacă presupun sacrificiul de sine. S-ar putea să aveți grijă de casă sau să fiți doctor, asistent medical, profesor, preot, terapeut sau vreun alt fel de vindecător. În mod natural vă orientați spre o carieră în care le faceți un bine celorlalți. Capcana Subjugării vă răpește multe lucruri, însă unul dintre darurile cu care vine este sensibilitatea față de nevoile și durerea celorlalți. Aproape sigur aveți un serviciu în care vă folosiți abilitățile de a vă îngriji de ceilalți.

Deşi nu vă place să ieşiţi în evidenţă, este posibil să fiţi mâna dreaptă a unei persoane cu rol important, căreia îi sunteţi devotat şi care se bazează pe dumneavoastră. Sunteţi genul de persoană pe care mulţi şefi ar vrea să o angajeze. Sunteţi ascultător, loial şi cereţi foarte puţin. Foarte rar se întâmplă să solicitaţi o mărire de salariu. Vă străduiţi să le faceţi tuturor pe plac, mai ales superiorilor dumneavoastră, şi nu ştiţi să puneţi limite sacrificiului dumneavoastră. Iată un exemplu din cadrul unei şedinţe de terapie de cuplu cu Carlton şi Erica.

ERICA: *Un alt lucru care mă enervează la Carlton este că nu pleacă în concediu cu mine. Nu vrea să-l roage pe tatăl lui să-i dea concediu. N-am mai fost în concediu împreună amândoi de şase ani.*

CARLTON: *Nu înţelegi. Au nevoie prea mare de mine la serviciu. Ştiu că tata ar fi dezamăgit. Nu pot să-i înşel aşteptările chiar aşa.*

Deşi Carlton îşi doreşte un concediu şi suferă că nu poate să petreacă mai mult timp cu familia, îşi consideră serviciul o prioritate mai mare decât propriile sale dorinţe.

Este posibil să fiţi o persoană care spune prea des „da". Vă declaraţi de acord cu şefii sau colegii, ca să le faceţi pe plac, şi nu neapărat pentru că sunteţi convins că au dreptate. Helen se comportă tot în acest fel.

HELEN: 34 DE ANI. CAPCANA SUBJUGĂRII NU O LASĂ SĂ-ŞI ÎNDEPLINEASCĂ POTENŢIALUL LA SERVICIU.

Helen are o poziţie de manager la nivel mediu într-o mare corporaţie. S-a descurcat excelent în facultatea cu profil economic urmată, dar nu a avansat la fel de repede în afaceri precum colegii ei.

Helen tinde să spună ce vor colegii de serviciu să audă mai curând decât ce consideră ea a fi adevărat, mai ales când are de-a

face cu persoane sus-puse. Se abține să facă sugestii sau să-și exprime dezacordul, chiar dacă părerea ei ar fi relevantă. Multe dintre ideile și opiniile ei rămân ascunse celorlalți, fiindcă Helen nu se exprimă nici când ar fi cazul.

Când șefii ei o întreabă de stadiul proiectelor ei, le prezintă o versiune extrem de optimistă întrucât vrea să le facă pe plac. De asemenea, acceptă prea multe responsabilități la serviciu. Nu e o surpriză că nu poate duce la bun sfârșit ce a promis.

Spre deosebire de Helen, care are păreri clare, dar pe care nu le împărtășește altora, multe persoane subjugate nu cred că au ce să spună în chestiuni legate de serviciu. Când li se solicită părerea cu privire la un aspect profesional, nu știu ce să spună. Așa este și Shannon, care e prinsă atât în capcana Dependenței, cât și în cea a Subjugării. În loc să se bazeze pe propria ei judecată, ea se conformează dorințelor grupului. Deși se achită de obligațiile profesionale cu seriozitate, munca ei nu poartă amprenta personalității ei.

SHANNON: *Am fost disperată la serviciu ieri. Trebuia să decid dacă să includ anumite cifre în raportul către comisia de Siguranța Muncii, iar șeful meu nu a fost la birou toată ziua. Aproape că am făcut un atac de panică.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Cum ai ajuns până la urmă să iei o hotărâre?*

SHANNON: *M-am consultat cu toată lumea. Am simțit că o iau razna. Vorbeam cu un coleg și mi se părea că are dreptate, apoi vorbeam cu alt coleg și avea o părere complet diferită.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Se pare că întregul proces de consultări te-a lăsat și mai nelămurită decât la început.*

Shannon nu are o viziune clară asupra rolului ei în companie, ceea ce îi afectează calitatea muncii. Este iritată că alte persoane din companie, care muncesc mai puțin decât ea, au avansat mai repede.

Probabil că și dumneavoastră dați dovadă de pasivitate la serviciu, iar în felul acesta vă afectați șansele de promovare. Vă lipsesc

spiritul de inițiativă și ambiția necesare pentru a avansa. Evitați rolurile de lider, care presupun să acționați independent. Vă simțiți cel mai bine când aveți pe cineva care să vă ghideze.

KATHERINE: 30 DE ANI. S-A DESCURCAT BINE LA ȘCOALĂ, DAR NU POATE FUNCȚIONA INDEPENDENT LA SERVICIU.

Katherine lucrează ca avocat într-o firmă mică. A avut note excelente în facultate, unde se înțelegea foarte bine cu un profesor care îi era și mentor. Odată ce a terminat studiile, a început să aibă probleme. La serviciu trebuia să se descurce singură și să fie mai autonomă decât era în stare.

KATHERINE: *Știu că ar trebui să-mi asum niște cazuri singură, însă evit acest lucru. Trebuie să mă concentrez. Mă presează toată lumea să mă descurc singură.*

Obișnuită fiind cu pasivitatea din starea de subjugare, Kathy nu se simte bine în starea de independență.

ELIZABETH: 28 DE ANI. ÎȘI MINIMALIZEAZĂ CONTRIBUȚIILE LA LOCUL DE MUNCĂ.

Cazul lui Elizabeth ilustrează altă caracteristică a subjugării care vă poate afecta șansele de promovare. Lucrează pentru o companie de publicitate în cadrul unei echipe de șase persoane, al căror rol este să facă propuneri de campanii publicitare. Elizabeth este foarte isteață și are multă imaginație. Cu toate acestea, își minimalizează importanța.

ELIZABETH: *Muncesc mult. Contribui mult la activitatea întregii echipe. Dar nu am suficientă încredere în mine însămi. Nu-mi place să fiu în centrul atenției. Ieri, de exemplu, când Greg și-a asumat meritul pentru ideea mea legată de promovarea unui aluat pentru prăjituri, nu am reușit să mă impun și să prezint versiunea corectă a evenimentelor.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Credeam că* tu *ar fi trebuit să prezinți ideea.*
ELIZABETH: *În ultimul moment l-am lăsat pe Greg să o prezinte. Apoi el a primit toate laudele.*

În plus, Elizabeth nici nu se pricepe să negocieze: renunță prea repede. Are probleme și în a se impune față de subalterni, întrucât vrea să le facă pe plac și nu reușește să-și dovedească autoritatea. Îi laudă chiar și atunci când nu se ridică la standardele necesare și le acordă prea multă libertate de acțiune. Se ocupă ea de toate sarcinile minore și plicticoase pe care ar trebui să le delege altora. Când subalternii ei au solicitări nerezonabile, îi este greu să-i refuze. Evident, ceilalți profită de situație.

În mod inevitabil veți începe să fiți furios din cauza subjugării de la serviciu. Dar nu vă exprimați furia în mod direct. O țineți ascunsă. Reprimând-o, nu faceți decât să o intensificați și în acest fel riscați să vă exprimați furia în mod autodistructiv.

Este posibil să vă reprimați furia mult timp, ca apoi să izbucnească într-un mod complet nepotrivit. Să zicem că nu reușiți să-i spuneți șefului dumneavoastră că vă dă prea mult de lucru. Lăsați furia să clocotească în dumneavoastră, apoi izbucniți la o ședință sau vă comportați prea agresiv cu un client sau un subaltern. O asemenea conduită este nepotrivită pentru locul de muncă și vă dăunează imaginii.

Cu toate acestea, cel mai probabil este că vă veți exprima în mod pasiv-agresiv. Așa procedează Carlton.

CARLTON: *Tatăl meu vrea prea multe de la mine. Profită de disponibilitatea mea de a munci în plus.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Îi spui vreodată că ai prea multe de făcut?*
CARLTON: *Nu. Ar trebui să-și dea seama singur. Când vorbesc cu el, îi spun că totul e în regulă, dar ar trebui să-și dea seama din felul cum o spun că înțelesul este cu totul altul.*

Carlton provoacă probleme în mod indirect. Se exprimă prin comportament mai degrabă decât prin cuvinte. Se plimbă prin

birou cu o expresie indispusă pe față. Se plânge de tatăl său în fața angajaților și îi încurajează și pe alții să se plângă. Întârzie să finalizeze lucrările, apoi își cere scuze sau își găsește justificări pentru întârziere.

REBELUL LA SERVICIU

Rebelul urmează exact tiparul *opus*: domină și controlează.

TIMOTHY: 43 DE ANI. SE POARTĂ SERVIL CU ȘEFUL SĂU, DAR AGRESIV CU SUBALTERNII SĂI.

Se poate ca uneori să fiți subjugat față de anumite persoane de la serviciu și să vă răzbunați pe altele. Timothy așa procedează. Este managerul unui raion de îmbrăcăminte pentru bărbați dintr-un mare magazin. Este într-o stare de subjugare față de managerul general, încercând zadarnic să-i obțină aprobarea.

TIMOTHY: *Managerul general pare să nu mă placă. Uneori mă pune în poziții jenante. Acum câteva zile m-a certat în fața clienților și a angajaților. Mi-a ordonat să stau acolo și să împăturesc haine, ca un vânzător obișnuit.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Tu ce ai făcut?*
TIMOTHY: *Ce mi-a cerut. Am împăturit hainele.*

Desigur, acest tip de situație dă naștere resentimentelor. Timothy își revarsă furia asupra vânzătorilor și a altor subalterni de-ai săi.

TIMOTHY: *Mă port ca un dictator în raionul meu. Dau comenzi, iar ceilalți trebuie să se execute. Și, dacă greșesc, îi cert în gura mare de se aude în tot raionul.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Asta e răzbunare. Te porți cu ei mai rău decât se poartă șeful tău cu tine.*

Timothy funcționează la două extreme. Pe de o parte, este servil și dornic să facă pe plac. Pe de altă parte, este exigent și furios. La o extremă, furia lui nu se vede. La cealaltă, îi iese de sub control.

Iată pașii necesari pentru a depăși capcana Subjugării:

SCHIMBAREA CAPCANEI SUBJUGĂRII

1. Înțelegeți-vă starea de subjugare din copilărie. Deveniți conștient de copilul subjugat din dumneavoastră.
2. Faceți o listă cu situațiile cotidiene, de la serviciu și de acasă, în care vă subjugați sau vă sacrificați pentru nevoile celorlalți.
3. Începeți să vă formați propriile opinii și păreri în mai multe domenii ale vieții: filme, mâncare, timp liber, politică, subiecte controversate din zilele noastre, organizarea timpului etc. Învățați mai multe despre dumneavoastră înșivă și despre nevoile dumneavoastră.
4. Întocmiți o listă cu tot ce faceți pentru alții sau cu tot ce le oferiți, și o listă cu tot ce fac ei pentru dumneavoastră sau vă oferă. Cât timp stați să-i ascultați? Cât timp petrec ei ascultându-vă?
5. Încetați comportamentele pasiv-agresive. Forțați-vă sistematic să fiți asertiv — să spuneți de ce aveți nevoie sau ce anume vreți. Începeți cu cererile mai ușoare.
6. Exersați cum să le cereți altora să aibă grijă de dumneavoastră. Cereți să fiți ajutat. Discutați-vă problemele. Încercați să stabiliți un echilibru între ce dați și ce luați.
7. Retrageți-vă din relațiile cu persoane care sunt prea centrate pe sine sau prea egoiste pentru a ține cont și de nevoile dumneavoastră. Evitați relațiile unilaterale. Schimbați relațiile în care vă simțiți prins în cursă (sau ieșiți din ele).

8. Exersați cum să le faceți față oamenilor, fără a ceda atât de mult. Exprimați-vă furia în mod adecvat, imediat ce deveniți conștient de ea. Învățați să vă tolerați emoțiile atunci când cineva e supărat, furios sau ofensat de dumneavoastră.
9. Nu rationalizați tendința de a le face altora pe plac atât de mult. Nu vă mai consolați cu ideea că dorințele voastre nu contează.
10. Reevaluați-vă relațiile din trecut și identificați tiparul urmat atunci când v-ați ales parteneri ce v-au dominat și au cerut foarte mult de la dumneavoastră. Faceți o listă cu semnalele de pericol pe care trebuie să le evitați. Pe cât posibil, evitați partenerii egoiști, iresponsabili sau dependenți, față de care simțiți o atracție intensă.
11. Când găsiți un partener căruia îi pasă de nevoile dumneavoastră, vă solicită părerea și o respectă și care este suficient de puternic pentru a susține jumătate din munca de cuplu, dați o șansă acestei relații.
12. Fiți mai agresiv la serviciu. Recunoașteți-vă meritele. Nu-i lăsați pe alții să profite de dumneavoastră. Cereți să fiți promovat sau să primiți o mărire de salariu atunci când este cazul. Delegați responsabilități altor persoane.
13. (Pentru Rebeli.) Încercați să rezistați tentației de a face *opusul* dorințelor celorlalți. Încercați să vă dați seama ce vă doriți dumneavoastră și faceți acest lucru chiar dacă se suprapune cu ce își doresc și persoanele aflate în poziții de putere.
14. Scrieți cartonașe. Folosiți-vă de ele pentru a rămâne pe drumul cel bun.

1. Înțelegeți-vă starea de subjugare din copilărie. Deveniți conștient de copilul subjugat din dumneavoastră. Capcana dumneavoastră mentală are o mare forță emoțională. Acest lucru este ca urmare,

parțial, și a faptului că, în copilărie, emoțiile noastre sunt foarte intense. Copiii sunt mai puțin capabili decât adulții să-și regleze emoțiile cu ajutorul inteligenței, astfel încât emoțiile din copilărie au o forță brută. Când vi se activează capcana Subjugării, toate aceste emoții revin la suprafață și sunteți copleșit de sentimente negative — furie, vinovăție, frică.

În mod obișnuit, încercați să *scăpați* de această activare intensă a capcanei dumneavoastră. Vă străduiți să evitați trăirea acestor sentimente dureroase. Vă negați și vă reprimați aceste sentimente. Apoi, fără să fiți conștient, vă comportați ca o persoană subjugată. În repetate ocazii vă asumați un rol de subaltern în cadrul unei relații. Pentru a vă schimba, trebuie să fiți dispus să recunoașteți și să tolerați anumite trăiri negative.

Imageria reprezintă cea mai bună cale prin care deveniți conștient de copilul subjugat din dumneavoastră. Începeți cu o situație în care v-ați simțit subjugat în prezent. Închideți ochii și lăsați să vă revină în minte o imagine din trecut când v-ați simțit la fel. Încercați să mergeți cu rememorarea cât mai departe, până în primii ani de copilărie. Nu *forțați* imaginea să vă revină în minte. Doar permiteți-i să apară în mintea dumneavoastră. Alături de cine vă aflați atunci? Alături de mamă sau de tată? Alături de frate, de soră sau de un prieten?

MARY *ELLEN: Aseară l-am ignorat intenționat pe Dennis, iar el nici măcar nu a observat.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Erai supărată pe el?*

MARY *ELLEN: Dacă eram supărată? Tot voiam să-i spun ceva, iar el nu mă asculta. Mă întrerupea tot timpul ca să vorbească despre el însuși. Așa că am hotărât să nu mai vorbesc cu el deloc. Și nici măcar nu s-a prins.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Hai să facem un exercițiu de imagerie pe tema asta. Închide ochii și readu-ți în minte ce s-a întâmplat aseară, când Dennis nu voia să te asculte. Poți încerca să faci asta?*

MARY ELLEN: *Da. M-am întors în situația de atunci, când încercam să-l fac pe Dennis să mă asculte.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Bine. Acum lasă să-ți revină în minte o imagine din copilărie când te-ai simțit la fel.*

MARY ELLEN: *Ei bine...* (pauză). *Îmi vine în minte o imagine a tatălui meu. Încerc să-i spun că toate fetele se întorc acasă mai târziu după balul de absolvire, dar el nu vrea să mă asculte. Tot țipă la mine și-mi spune că în niciun caz fiica lui nu o să stea până târziu. Sunt așa de frustrată, că îmi vine să țip.*

Exercițiile de imagerie de tipul acesta pot să vă aducă la suprafață tot soiul de emoții. Ar putea să vă ia prin surprindere. Încercați să vă acceptați sentimentele și să învățați de la ele. S-ar putea să resimțiți multă furie la adresa celor care v-au subjugat. Încercați să tolerați sentimentul de furie. Furia este o dimensiune *sănătoasă* a personalității dumneavoastră. Servește unui scop, și anume vă spune că trebuie să faceți schimbări în relația cu anumite persoane. Furia vă pune în contact cu acea parte a dumneavoastră care vrea ceva diferit — care vrea să se schimbe și să se maturizeze. Furia reprezintă o modalitate eficace de a intra în legătură cu această parte a dumneavoastră. Furia poate să fie chiar singurul indiciu care vă spune că vreți și altceva de la viață.

Prin imagerie puteți să reconstituiți cum s-a format capcana Subjugării. Urmăriți-i parcursul înapoi în timp, din prezent până în copilărie. Observați cum experiențele dumneavoastră v-au consolidat capcana și v-au împins să adoptați un stil de relaționare caracterizat de subjugare. Până la sfârșitul acestei călătorii, sperăm că veți simți tristețe sau furie în legătură cu ce vi s-a întâmplat în copilărie, dar că nu vă veți folosi de aceste experiențe din primii ani de viață ca dovadă că starea de subjugare e una naturală.

2. Faceți o listă cu situațiile cotidiene, de la serviciu și de acasă, în care vă lăsați subjugat sau vă sacrificați pentru nevoile celorlalți. Începeți să vă urmăriți comportamentul cu atenție. Fiți un

observator al dumneavoastră înșivă, privindu-vă din exterior cu detașare. Observați fiecare situație în care vă lăsați subjugat. Faceți o listă a situațiilor care vă pun probleme. Pe acestea ar trebui să ajungeți să le stăpâniți.

Iată un exemplu de listă alcătuită de Mary Ellen.

PAȘI PENTRU A MĂ „DE-SUBJUGA"

1. Să-i spun poștașului care îmi livrează ziarele să mi le aducă mai aproape de ușă atunci când plouă.
2. Să-i spun unui vânzător din magazin că nu am nevoie de ajutorul său.
3. Să nu le dau copiilor mei mai mulți bani decât am stabilit.
4. Să-l rog pe Dennis să-i ducă pe cei mici cu mașina la școală în diminețile când am curs.
5. Să-i spun tatei că nu poate să-mi mai critice copiii în prezența mea.
6. Să-mi rezerv o zi doar pentru mine. Să mă ocup de activitățile *mele* preferate, cum ar fi să merg la shopping, să citesc în parc, să mă întâlnesc cu prietenii etc.
7. Să-i spun lui Dorothy (o prietenă) că sunt supărată că nu-și respectă angajamentul de a-i duce pe copii la școală potrivit înțelegerii dintre noi.
8. Să-i spun lui Dennis cum mă simt când mă critică în fața altora.
9. Să-i spun lui Dennis că nu accept să mă critice în fața altor persoane sau atunci când nu am greșit cu nimic.
10. Când merg cu Dennis să cumpărăm o canapea, să-mi exprim preferințele în loc să le accept doar pe ale lui.

3. Începeți să vă formați propriile opinii și păreri în mai multe domenii ale vieții: filme, mâncare, timp liber, politică, subiecte controversate din zilele noastre, organizarea timpului etc. Învățați mai multe despre dumneavoastră înșivă și despre nevoile dumneavoastră.

În acest caz este nevoie să vă orientați atenția în altă direcție decât până acum. În loc să vă folosiți toată energia mentală pentru a ghici ce vrea şi ce simte persoana cealaltă, de acum încolo fiți atent la ce vreți şi ce simțiți dumneavoastră înşivă. Gândiți-vă care sunt preferințele dumneavoastră.

PSIHOTERAPEUTUL: *Ce film ai urmărit aseară?*
CARLTON: *Se numea* Presupus nevinovat.
PSIHOTERAPEUTUL: *Ți-a plăcut?*
CARLTON: *Nu prea ştiu. A fost bunicel. I-a plăcut Ericăi. Nu m-am gândit până acum.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Atunci încearcă să te gândeşti acum.*
CARLTON: *Cred că era un pic exagerat.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Aşa de exagerat, încât nu ți-a plăcut?*
CARLTON: *Ba nu. Mi-a plăcut. Mi-a menținut treaz interesul. Încercam să ghicesc cine e criminalul.*

Dumneavoastră trebuie să fiți sursa opiniilor personale, nu ceilalți din jurul vostru.

4. Întocmiți o listă cu tot ce faceți pentru alții sau cu tot ce le oferiți, şi o listă cu tot ce fac ei pentru dumneavoastră sau vă oferă. Cât timp stați să-i ascultați? Cât timp petrec ei ascultându-vă? Uitați-vă la cine dă şi cine primeşte mai mult în relațiile dumneavoastră. Alegeți cele mai importante relații: cu iubitul, cu soțul, cu copiii, cu prietenii cei mai buni, cu părinții sau cu şeful. Faceți o listă pentru fiecare dintre relații, cu două coloane: „Ce-i ofer eu acestei persoane" şi „Ce-mi oferă mie această persoană". Alcătuirea acestor liste vă va ajuta să vedeți imediat dacă relația este una dezechilibrată.

MARY ELLEN: *Am făcut o listă despre Dennis şi despre mine.* (Îmi dă lista.)
PSIHOTERAPEUTUL (citeşte lista): *Interesant. Lista în care ai scris ce îi oferi lui Dennis are 32 de rânduri — „Îl ascult când îmi*

povestește despre problemele de la serviciu", „Îi cumpăr haine", „Îi pregătesc masa", „Îi dau hainele la curățătoria chimică", „Cumpăr cadouri în numele lui", „Îi spăl rufele" și tot așa. Iar lista în care ai scris ce îți oferă Dennis are un singur rând — „siguranță financiară".

MARY ELLEN: *Da. Știu. Am toate motivele să fiu supărată.*

Scopul final este ca dumneavoastră să aveți parte de echilibru în relații. Nu sugerăm să nu le mai oferiți nimic celorlalți, ci doar să nu le mai oferiți atât de mult, doar atât cât le-ați oferi dacă ați avea controlul asupra situației. De asemenea vrem și ca și dumneavoastră să ajungeți să primiți acele lucruri pe care le oferiți — ca oamenii să aibă grijă de dumneavoastră, să vă asculte când vorbiți cu ei, să vă susțină și să vă respecte.

5. Încetați comportamentele pasiv-agresive. Forțați-vă sistematic să fiți asertiv — să spuneți de ce aveți nevoie sau ce anume vreți. Începeți cu cererile mai ușoare. Pentru a realiza schimbarea, trebuie să fiți dispus să puneți în practică noi comportamente, mai asertive, prin care să vă exprimați nevoile. Trebuie să fiți dispus să faceți schimbări în modul în care *relaționați* cu ceilalți.

Schimbarea modului în care vă comportați față de o persoană vă schimbă sentimentele față de persoana respectivă. De exemplu, este greu să mai fiți intimidat de cineva după ce v-ați impus în fața persoanei respective. Mai mult, schimbarea comportamentului duce la schimbarea modului în care vă raportați la *dumneavoastră înșivă*. Un comportament pozitiv generează încredere în sine și stimă de sine. Vă face să vă simțiți mai stăpân pe sine.

Următorul pas este să începeți să vă comportați de o manieră mai asertivă. Știm că nu vă va fi ușor. Din acest motiv e bine să o luați încet. Începeți prin a vă comporta asertiv în situații care sunt mai ușoare pentru dumneavoastră, apoi treceți la situații mai dificile.

Luați lista situațiilor în care vă autosubjugați. Estimați cât de dificil vă va fi să duceți la îndeplinire fiecare activitate, folosind următoarea scală:

SCALA DIFICULTĂȚII

0 Foarte ușor
2 Puțin dificil
4 Mediu dificil
6 Foarte dificil
8 Aproape imposibil

Iată câte puncte a acordat Mary Ellen activităților de pe lista ei:

PAȘI PENTRU A MĂ „DE-SUBJUGA"	NOTĂ
1. Să-i spun poștașului care îmi livrează ziarele să mi le aducă mai aproape de ușă atunci când plouă.	2
2. Să-i spun unui vânzător din magazin că nu am nevoie de ajutorul său.	3
3. Să nu le dau copiilor mei mai mulți bani decât am stabilit.	5
4. Să-l rog pe Dennis să-i ducă pe cei mici cu mașina la școală în diminețile când am curs.	4
5. Să-i spun tatei că nu poate să-mi mai critice copiii în prezența mea.	7
6. Să-mi rezerv o zi doar pentru mine. Să mă ocup de activitățile *mele* preferate, cum ar fi să merg la shopping, să citesc în parc, să mă întâlnesc cu prietenii etc.	4
7. Să-i spun lui Dorothy (o prietenă) că sunt supărată că nu-și respectă angajamentul de a-i duce pe copii la școală potrivit înțelegerii dintre noi.	5
8. Să-i spun lui Dennis cum mă simt când mă critică în fața altora.	7
9. Să-i spun lui Dennis că nu accept să mă critice în fața altor persoane sau atunci când nu am greșit cu nimic.	8
10. Când merg cu Dennis să cumpărăm o canapea, să-mi exprim preferințele în loc să le accept doar pe ale lui.	4

Lucrați la toate activitățile de pe listă, începând cu cele mai ușoare și ajungând progresiv la cele mai dificile. Iată câteva principii orientative.

Nu uitați că țelul este să realizați activitatea respectivă. Nu lăsați capcana să vă îndepărteze de la efectuarea activității. De exemplu, când Mary Ellen s-a ocupat de activitatea nr. 7 de pe lista ei, şi anume să-i spună prietenei ei Dorothy că nu-i plăcea cum îşi împărțiseră transportul copiilor, a trebuit să-şi reamintească scopul, şi anume să-şi exprime supărarea, *nu* să o convingă pe Dorothy să o placă. Nu vă lăsați deturnat de planul ascuns al oricărei persoane subjugate: să le facă pe plac celorlalți.

Orice ar face ceilalți, dumneavoastră exprimați-vă opinia calm şi repetat. Dacă persoana respectivă vă atacă, *nu deveniți defensiv.* Nu vă pierdeți concentrarea încercând să vă apărați. Rămâneți la subiect. Mai jos avem un exemplu de exercițiu practicat cu Mary Ellen pentru a o ajuta să vorbească cu Dorothy pe tema împărțirii transportului cu maşina. Noi am jucat rolul lui Dorothy.

MARY *ELLEN: Dorothy, vreau să vorbesc ceva cu tine de mai multă vreme. Mă cam supără situația transportului copiilor. În fiecare marți din ultimele cinci săptămâni, m-ai rugat să-i duc eu cu maşina în locul tău. E chiar dificil pentru mine să fac drumul cu maşina de două ori pe săptămână.*

PSIHOTERAPEUTUL (jucând rolul lui Dorothy): *Nu-mi vine să cred ce meschină eşti să ridici problema asta!*

MARY *ELLEN: Poti să-mi zici că sunt meschină, Dorothy, dar chiar îmi este dificil să merg de două ori pe săptămână.*

Vorbiți direct. Nu țineți un discurs întreg. Ceilalți vă vor înțelege mai uşor dacă vă exprimați concis şi la obiect. Vorbiți la persoana I şi referiți-vă la sentimentele dumneavoastră. (Interesant este că persoanele subjugate evită uneori să vorbească la persoana I când se referă la propriile sentimente. În loc să spună: „*Am fost* supărată că m-ai întrerupt", vor spune: „*Unii oameni* sunt supărați dacă sunt întrerupți în acest fel".) Precizarea sentimentelor este o dimensiune importantă a asertivității. Este şi o chestiune pragmatică. Nu poți combate sentimentele. Dacă spuneți „Eu am avut

dreptate, iar tu, nu", persoana cealaltă vă poate replica; dar dacă spuneți „Am fost supărată", nu există replică. Nimeni nu poate spune: „Nu, nu ai fost supărată". Precizând cum v-ați simțit, accentuați și ideea că sentimentele dumneavoastră *contează*.

Pentru fiecare activitate dați-vă o săptămână. Faceți activitatea respectivă de mai multe ori, până treceți de nivelul de dificultate atribuit. Dacă activitatea nu poate fi făcută decât o singură dată, găsiți alte situații din viața dumneavoastră care prezintă același nivel de dificultate.

Pentru a generaliza exercițiile și în alte sfere ale vieții dumneavoastră, începeți să vă comportați asertiv într-un mod mai spontan, în funcție de context. Priviți fiecare situație în care trebuie să fiți asertiv ca pe o ocazie de a vă perfecționa abilitatea respectivă.

6. Exersați cum să le cereți altora să aibă grijă de dumneavoastră. Cereți să fiți ajutat. Discutați-vă problemele. Încercați să stabiliți un echilibru între ce dați și ce luați. Cereți-le celorlalți să vă ofere mai mult. Vorbiți despre dumneavoastră înșivă. Multe persoane subjugate ne spun că ajung să se simtă anxioase dacă vorbesc „prea mult" despre ele însele și atunci se concentrează asupra celorlalți. Dacă și dumneavoastră vă simțiți anxios, fiți sigur că este *bine* să vorbiți despre dumneavoastră înșivă. Este *bine* să vorbiți despre problemele pe care le aveți și să cereți sprijin. Veți descoperi că, în acest fel, ceilalți se simt mai aproape de dumneavoastră. Și, dacă sunt persoane care pur și simplu nu vor să vă asculte vorbind, atunci e cazul să le reevaluați rolul din viața dumneavoastră.

7. Retrageți-vă din relațiile cu persoane care sunt prea centrate pe sine sau prea egoiste pentru a ține cont și de nevoile dumneavoastră. Evitați relațiile unilaterale. Schimbați relațiile în care vă simțiți prins în cursă (sau ieșiți din ele). La începutul carierei noastre ca psihoterapeuți, tendința noastră era să-i încurajăm pe pacienți să păstreze toate relațiile în care se aflau. Dacă pacientul era căsătorit, impulsul nostru era să-l sfătuim să nu divorțeze. Dacă pacientul avea o

relație de dragoste, impulsul nostru era să-l sfătuim să continue relația. Dar acum nu mai suntem de părere că relațiile trebuie păstrate cu orice preț. Unele relații sunt pur și simplu dăunătoare și nu au șanse să se îmbunătățească.

Vor exista persoane în viața dumneavoastră care vor refuza să accepte reechilibrarea relației. Dacă sunteți căsătorit cu persoana respectivă sau dacă face parte din familie, atunci dați-i persoanei toate șansele de a se schimba. Dar, dacă, până la urmă, aceste persoane nu vor să se schimbe, atunci dumneavoastră va trebui să vă retrageți din relație sau chiar să-i puneți capăt.

Căsătoria lui Carlton a supraviețuit. Văzând că el devenea mai asertiv, Erica s-a zbătut din greu să i se opună. Dar, într-un fel, se bucura să vadă schimbarea. În adâncul sufletului ei, era mulțumită să-l vadă mai puternic. Și, într-un fel, s-a simțit ușurată că nu toate solicitările ei îi erau îndeplinite. S-a simțit mai în siguranță și mai relaxată să știe că există limite.

Însă căsătoria lui Mary Ellen nu a supraviețuit. Dennis nu a acceptat că Mary Ellen începuse să se maturizeze. Voia prea mult să dețină el tot controlul. Până la urmă, Mary Ellen l-a părăsit. Acum are un serviciu și își plătește în acest fel facultatea. A început să se întâlnească și cu alți bărbați.

8. Exersați cum să le faceți față oamenilor, fără a ceda atât de mult. Exprimați-vă furia în mod adecvat, imediat ce deveniți conștient de ea. Învățați să vă tolerați emoțiile atunci când cineva e supărat, furios sau ofensat pe dumneavoastră. Trebuie să învățați să vă exprimați furia în mod adecvat și constructiv. În loc să o lăsați să vă domine ca până acum, trebuie să învățați să o *folosiți* pentru a vă îmbunătăți relațiile cu ceilalți.

Aveți de urmat câteva principii. Primul este: *Orice face persoana cealaltă, continuați să vă spuneți părerea până la capăt.* Nu-i lăsați pe ceilalți să vă facă să fiți defensiv. Rămâneți pe subiect.

Păstrați-vă calmul. Nu țipați. Aveți mai multă putere când sunteți calm decât atunci când urlați. Urlatul este un semn de

înfrângere la nivel psihologic. Încercați să nu-l atacați pe celălalt. Spuneți doar ce a *făcut* pentru a vă provoca supărarea.

Dacă aveți o relație bună cu persoana respectivă, dar vreți să comunicați ceva negativ sau critic, începeți prin a spune ceva pozitiv. Încercați să-i induceți o atitudine de deschidere față de ceea ce aveți de spus. Oamenii vă ascultă doar dacă sunt într-o stare receptivă. Dacă începeți prin a-i supăra, vor deveni defensivi și vă vor ignora. Începând pe o notă pozitivă, creșteți receptivitatea persoanei care vă ascultă.

De exemplu, Carlton a abordat una dintre sarcinile cele mai dificile („Să-i spun Ericăi să nu mă mai certe în fața altor persoane") cu următoarele cuvinte de început: „Erica, știu că tu mă iubești". Spuneți ceva pozitiv și *adevărat*; nu inventați. Apoi, nu criticați persoana, ci *comportamentul*. Carlton nu i-a spus Ericăi: „Ești o persoană insensibilă". I-a spus că ar prefera ca ea să înceteze să facă ceva ce lui îi displăcea profund: „Mă critici uneori în fața altor persoane". Este important să specificați că vreți o schimbare de comportament. Persoana va fi mai ușor de convins dacă îi spuneți exact ce comportament să schimbe. Încheiați discuția pe o notă pozitivă. Carlton a terminat spunând: „Apreciez faptul că m-ai ascultat".

Alegeți momentul potrivit. Nu alegeți un moment în care dumneavoastră sau persoana cealaltă sunteți foarte încordați. Așteptați până când situația poate fi discutată într-o atmosferă calmă. În plus, asertivitatea se vede nu doar din vorbe, ci și din limbajul corporal și din tonul vocii. Uitați-vă în ochii persoanei respective. Dacă vă ajută, exersați în fața oglinzii acasă înainte să încercați aceste manevre în public.

9. Nu raționalizați tendința de a le face altora pe plac atât de mult. Nu vă mai consolați cu ideea că dorințele voastre nu contează. Este momentul să vă exprimați preferințele în cadrul relațiilor cu alte persoane. Încercați să profitați de fiecare ocazie. Începeți cu chestiuni aparent minore și avansați pas cu pas până la cele mai importante.

CARLTON: *Știu că poate părea ciudat, dar chiar cred că momentul în care am început să mă schimb în psihoterapie a fost seara în care Erica m-a întrebat ce vreau la cină — friptură sau hamburger. Începusem să-i zic că nu contează, când m-am oprit. Și am ales friptura.*

Cântăriți aspectele pozitive și pe cele negative, pentru a hotărî ce anume preferați. Luați o decizie și spuneți-o și celorlalți.

10. Reevaluați-vă relațiile din trecut și identificați tiparul urmat atunci când v-ați ales parteneri ce v-au dominat și au cerut foarte mult de la dumneavoastră. Faceți o listă cu semnalele de pericol pe care trebuie să le evitați. Pe cât posibil, evitați partenerii egoiști, irresponsabili sau dependenți, față de care simțiți o atracție intensă. Faceți o listă cu cele mai importante relații din viața dumneavoastră. Ce au în comun? Care sunt semnalele de pericol pe care trebuie să le evitați? Sunteți atras de parteneri dominanți? Vă contopiți cu viața partenerului dumneavoastră, astfel încât nu mai aveți o personalitate proprie? Sunteți atras de persoane care vă intimidează prin amenințări sau vă fac să vă simțiți vinovat? Sau poate sunteți atras de persoane dependente și neajutorate, care au nevoie de dumneavoastră pentru a avea grijă de ele?

Tiparele pe care le identificați în acest sens trebuie evitate. Știm că vă va fi dificil, întrucât tindeți să fiți atras exact de acest tip de persoane. Atracția e mare, însă nu puteți să gestionați aceste relații. Prețul este mult prea mare pentru dumneavoastră. Pe termen lung, riscați să fiți dominat de furie și nefericire. Este mai bine să alegeți relații pe bază de egalitate, chiar dacă atracția e mai puțin intensă.

11. Când găsiți un partener căruia îi pasă de nevoile dumneavoastră, vă solicită părerea și o respectă și care este suficient de puternic pentru a susține jumătate din munca de cuplu, dați o șansă acestei relații. Dacă vă aflați într-o relație bună cu un partener care crede

în egalitate, dați o șansă acestei relații. Procedați așa, chiar dacă vi se pare ciudat. Persoanele subjugate deseori renunță prea repede la relațiile potrivite, susținând că nu sunt interesate, că relația nu li se pare bună, că lipsește ceva sau că nu există suficientă atracție. Dacă simțiți măcar un pic de atracție, dați o șansă acestei relații. Pe măsură ce vă obișnuiți cu noul dumneavoastră rol, atracția ar putea să sporească.

12. Fiți mai agresiv la serviciu. Recunoașteți-vă meritele. Nu-i lăsați pe alții să profite de dumneavoastră. Cereți să fiți promovat sau să primiți o mărire de salariu atunci când este cazul. Delegați responsabilități altor persoane. Aplicați tehnicile de asertivitate la serviciu. Corectați situațiile în care vă autosubjugați. Vi se întâmplă des să nu vorbiți deschis cu șeful dumneavoastră, pentru ca mai apoi să vă comportați pasiv-agresiv cu el? Vă sacrificați interesele proprii pentru cele ale subalternilor dumneavoastră? Vă lăsați colegii și adversarii să vă desființeze? *Corectați* aceste situații. Poate fi intimidant la început, însă veți realiza că vă simțiți bine fiind asertiv, iar acest lucru vă va motiva să continuați. Nu deveniți prea agresiv, dar impuneți-vă, totuși.

13. (Pentru Rebeli.) Încercați să rezistați tentației de a face opusul *dorințelor celorlalți. Încercați să vă dați seama ce vă doriți dumneavoastră și faceți acest lucru chiar dacă se suprapune cu ce își doresc și persoanele aflate în poziții de putere.* Pentru aceia dintre dumneavoastră care sunt rebeli, eliberați-vă de influențele exterioare — din partea celor împotriva cărora vă răzvrătiți. Rațiunea și direcția potrivită trebuie să vină de la dumneavoastră înșivă. Nu vă cunoașteți mai bine decât se cunosc celelalte persoane subjugate și nici nu sunteți mai liber. Câtă vreme deciziile dumneavoastră sunt dictate de alte persoane, sunteți la fel de oprimat și la fel de furios. Acordați-vă libertatea de a fi *de acord* cu persoanele aflate într-o poziție de putere.

Urmați toți pașii pentru schimbarea capcanei. Și dumneavoastră trebuie să învățați să deveniți mai asertiv, nu agresiv. Încercați

să schimbați proporția între ce dați și ce luați în viață, astfel încât să dați la fel de mult cât luați.

14. Scrieți cartonașe. Folosiți-vă de ele pentru a rămâne pe drumul cel bun. Când vă confruntați cu probleme, folosiți cartonașele. Un asemenea cartonaș poate fi creat pentru a vă aduce aminte că aveți dreptul să fiți asertiv. Iată exemplul unui cartonaș scris de Carlton. Tema era cum să refuzi cererile nerezonabile.

CARTONAȘUL SACRIFICIULUI DE SINE

Am dreptul să spun „nu" atunci când oamenii îmi cer să fac lucruri nerezonabile. Dacă spun „da", voi ajunge să mă înfurii pe persoana din fața mea și pe mine însumi. Pot să trăiesc cu vinovăția de a spune „nu". Chiar dacă îi provoc o mică suferință celuilalt, va fi doar temporară. Oamenii mă vor respecta dacă le spun „nu". Iar eu voi avea respect pentru mine însumi.

Mai departe aveți un alt cartonaș, scris de Mary Ellen despre relația ei cu Dennis.

CARTONAȘUL SUBJUGĂRII

Dorințele mele sunt importante. Merit să fiu tratată cu respect. Nu trebuie să-l mai las pe Dennis să se poarte urât cu mine. Merit mai mult decât atât. Pot să mă apăr singură. Pot să-i cer pe un ton calm să mă trateze cu respect sau să terminăm, pur și simplu, discuția. Dacă încă nu s-a maturizat suficient cât să accepte că am drepturi egale în relație, atunci pot să termin relația și să găsesc o relație care răspunde nevoilor mele.

Țineți cartonașul cu dumneavoastră. Când vi se activează capcana mentală și vine momentul să deveniți mai asertiv, scoateți

cartonaşul şi recitiţi-l. Cartonaşele au rolul de a face posibilă o tranziţie lentă de la înţelegerea la nivel intelectual la acceptarea la nivel emoţional.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Pe măsură ce vă străduiţi să vă schimbaţi, este important să vă asumaţi progresele făcute pas cu pas. Recunoaşteţi-vă meritele. Schimbarea se petrece mai greu când uitaţi să vă recompensaţi pentru paşii făcuţi în acest proces. Încercaţi să vă daţi seama cât de departe aţi ajuns, nu cât mai aveţi de mers. Dacă faceţi vreo schimbare, oricât de mică ar fi, nu uitaţi să o sărbătoriţi. Oferiţi-vă recunoaşterea corespunzătoare atunci când faceţi paşii necesari pentru a vă îndepărta de capcană.

Ţineţi minte că această capcană a Subjugării are forţa unui rezervor de amintiri şi a multor repetări şi confirmări că aşa trebuie să stea lucrurile. Starea de subjugare *vi se pare* în regulă. Capcana dumneavoastră se află în centrul imaginii de sine şi a înţelegerii lumii înconjurătoare. Evident, această capcană se va lupta pentru supravieţuire. Veţi tinde să vă alinaţi disconfortul, rămânând prins în capcană, în ciuda consecinţelor negative asupra vieţii dumneavoastră. Nu vă descurajaţi doar pentru că lucrurile merg încet.

Aţi putea fi tentat să vă criticaţi pentru starea de subjugare. Mary Ellen se caracterizează ca fiind o fraieră, ceea ce o face să se urască pe sine. Însă o atitudine de genul acesta vă poate submina toate eforturile de a vă schimba. În copilăria dumneavoastră, subjugarea a fost esenţială pentru supravieţuirea emoţională. Dar ceea ce v-a ajutat la un moment dat vă face rău acum, şi este timpul să renunţaţi la asta. Este timpul să începeţi lunga călătorie prin care veţi ieşi din starea de negare şi de autosubminare şi vă veţi recăpăta viaţa.

15

„Niciodată nu e suficient de bine". Capcana Standardelor Nerealiste

PAMELA: 40 DE ANI. ESTE STRESATĂ DE NEVOIA DE A FI PERFECTĂ ATÂT ÎN VIAȚA EI PERSONALĂ, CÂT ȘI ÎN CEA PROFESIONALĂ.

Pamela este ceea ce numim o „femeie cu superputeri". Le face pe toate. Este medic şi director al departamentului de anesteziologie la o universitate americană de top. Nu doar că excelează în domeniul anesteziologiei, unul dintre cele mai dificile domenii din medicină, dar mai conduce şi un proiect de cercetare pe scară largă. Obține finanțări de la organizații de stat şi private, publică în reviste academice de top şi călătoreşte peste tot în lume pentru a participa la conferințe. Câştigă peste 200 000 de dolari pe an.

În acelaşi timp, este mama şi soția perfectă. Soțul ei, Craig, este director într-o corporație, iar în fiecare săptămână Pamela fie frecventează un eveniment social, fie organizează unul. Cu tot programul ei încărcat, insistă să fie alături de copii şi îşi alocă timp pentru ei în fiecare zi. Îşi face loc zilnic în program pentru sport şi joacă tenis excepțional. Casa ei arată impecabil, la fel şi grădina. Pamela îmi spune că regretă faptul că nu poate să se ocupe şi de grădinărit.

PSIHOTERAPEUTUL: *Deci tu eşti genul de persoană care încearcă să le facă pe toate în viaţă.*

PAMELA: *Da, şi cred că eu chiar pot să le fac pe toate. Doar că mă ocup de atâtea lucruri, încât mă resimt. Tot timpul sunt în priză.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Pare că ai prea multe de făcut.*

PAMELA: *Cred şi eu. Nu mă bucur de viaţă. Ai crede că, la cât de plină e viaţa mea, ar trebui să mă bucur, însă nu e aşa. De fapt, sunt cam deprimată de ceva vreme. Extenuată şi deprimată. De asta am venit în psihoterapie. Am ajuns să nu mai vreau să mă ridic din pat.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ai renunţat la unele activităţi?*

PAMELA: *Evident că nu. Le fac pe toate în continuare. Încă mă mai ridic din pat. Nu s-a schimbat nimic. Poate e doar din cauză că am ajuns la vârsta de 40 de ani. Vreau mai mult de la viaţă. Vreau să am timp pentru mine însămi.*

KEITH: 42 DE ANI. CĂUTAREA PERMANENTĂ A SUCCESULUI ÎL DISTRUGE FIZIC.

Şi Keith se bucură de mult succes în ceea ce face. Este prezentator de ştiri la o televiziune de top din New York. Arată bine şi are un uşor aer de superioritate. Are grijă să-mi menţioneze reuşitele lui, oarecum în trecere. E celebru, cunoaşte celebrităţi, are multă influenţă în televiziune, e bogat şi se întâlneşte cu frumoase actriţe sau supermodele. Cu toate acestea, Keith e încă nesatisfăcut. Vrea mai mult. E foarte *ambiţios*.

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce ai venit la terapie?*

KEITH: *O să fiu sincer cu tine. Nu vreau să fac psihoterapie. Am venit doar pentru că doctorii mi-au spus că durerile mele de cap şi colonul iritabil sunt cauzate de stres. Trebuie să învăţ să mă relaxez.*

KEITH: *Deci vrei să scapi de durerile de cap şi de problemele cu colonul, dar restul să rămână la fel?*

KEITH: *Da. Nu o să mă opresc din ambiţia de a realiza cât mai multe.*

CHESTIONARUL STANDARDELOR NEREALISTE

Acest chestionar va evalua forța capcanei Standardelor Nerealiste. Răspundeți la întrebări folosind următoarea scală de punctaj:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat
5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect

Dacă aveți răspunsuri de 5 sau 6 la oricare dintre întrebările din acest chestionar, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Nu accept să fiu pe locul al doilea. Trebuie să fiu mereu cel mai bun în ceea ce fac.
	2. Nimic din ceea ce fac nu este suficient de bun.
	3. Mă străduiesc ca totul să fie exact așa cum ar trebui.
	4. Trebuie să arăt perfect în toate împrejurările.
	5. Am atâtea de îndeplinit, încât nu am timp să mă relaxez.
	6. Relațiile mele personale au de suferit fiindcă eu muncesc extrem de mult.
	7. Sănătatea mea are de suferit fiindcă mă supun unui stres foarte mare.
	8. Merit să fiu aspru criticat când fac o greșeală.
	9. Îmi place să mă iau la întrecere cu ceilalți.
	10. Averea și statutul sunt foarte importante pentru mine.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI STANDARDELOR NEREALISTE (Adunați punctele de la întrebările 1-10.)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA STANDARDELOR NEREALISTE

Principala senzație resimțită este cea de *presiune*. Niciodată nu vă puteți relaxa sau bucura de viață. Mereu vă străduiți din ce în ce mai tare să realizați cât mai multe lucruri. Luptați să fiți primul în tot ce faceți, fie că e vorba de școală, serviciu, sport, hobby-uri, întâlniri romantice sau sex. Trebuie să aveți cea mai bună casă, cea mai bună mașină, cea mai bună slujbă, să câștigați cei mai mulți bani și să arătați cel mai bine. Trebuie să fiți extraordinar de creativ și perfect organizat.

Capcana este denumită astfel din punctul de vedere al unui observator exterior. Noi suntem cei care credem că standardele lui Keith și ale Pamelei sunt nerealiste, nu ei. Pentru Pamela și Keith, este vorba doar de niște realizări banale. Persoanele prinse în această capcană au succes în ceea ce fac, însă succesul este văzut ca atare doar de ceilalți oameni. *Alții* cred că ați făcut multe în viață, dar dumneavoastră credeți că nu e vorba de nimic special. Vă așteptați să aveți aceste reușite.

Simptomele fizice, precum un colon iritabil și durerile de cap reclamate de Keith, sunt des întâlnite. Frecvente sunt și

hipertensiunea, ulcerul, colita, insomnia, oboseala, atacurile de panică, aritmiile cardiace, obezitatea, durerile lombare, problemele dermatologice, artrita, astmul sau alte afecțiuni fizice.

KEITH: *E ca și cum corpul meu îmi spune că nu pot face asta, că nu mă pot forța atât de mult.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Nu o poți ține tot așa.*

Pentru dumneavoastră, viața constă doar în *acțiune*. Viața înseamnă să munceşti sau să ai succes tot timpul. Vă forțați până la capătul puterilor. Nu vă opriți niciodată, nu faceți o pauză pentru a vă bucura de viață. Totul — inclusiv activitățile care ar putea să vă provoace plăcere, precum jocurile sau înotul — devine un chin. Pamela și Craig au avut o discuție pe această temă într-una dintre ședințele noastre de terapie de cuplu.

PAMELA: *Nu pot să mă relaxez când joc tenis. Mă concentrez la cum joc și încerc să-mi îmbunătățesc loviturile. Și mă supăr rău când nu reușesc.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Deci munceşti și când te joci.*
CRAIG: *Așa e. Nu-mi place să joc tenis cu ea din acest motiv. Ia jocul mult prea în serios și se stresează prea mult. Fiecare joc e o problemă de viață și de moarte. Și se înfurie când pierde. Chiar nu știe să piardă frumos.*

Standardele Nerealiste pot da naştere unei game întregi de emoții negative. Vă simțiți permanent frustrat și nemulțumit de dumneavoastră înșivă, pentru că nu vă ridicați la înălțimea standardelor pe care le aveți. Suferiți de furie cronică și de anxietate ridicată. Vă preocupați obsesiv de următorul obiectiv pe care trebuie să-l îndepliniți perfect. O temă constantă pentru starea dumneavoastră de anxietate este *timpul:* aveți atâtea de făcut și atât de puțin timp. Mereu sunteți cu ochii pe ceas și simțiți *presiunea* timpului. Este posibil să vă simțiți deprimat cu gândul la neplăcerile existenței și la inutilitatea succeselor dumneavoastră.

Poate vă întrebați *de ce* continuați să vă forțați atât de mult. Deși sunteți epuizat, în loc să încetiniți, accelerați și mai mult, asumându-vă și mai multe responsabilități. Este ca și cum ați fi convins că una dintre activitățile pe care le întreprindeți vă va aduce, în fine, satisfacția așteptată. Nu vă dați seama că abordarea dumneavoastră este cea care vă împiedică să vă bucurați cu adevărat. În mod inevitabil, urmați același tipar în orice activitate pe care o inițiați, ducând la senzația familiară de presiune.

KEITH: *Mă tot gândesc că, dacă aș obține succesele pe care mi le doresc, m-aș simți satisfăcut.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Dar, orice ar fi, o slujbă nouă, o prietenă nouă, o mașină sau o excursie nouă, mereu aplici aceleași standarde imposibile. Pe acestea trebuie să le schimbi.*

Dumneavoastră credeți în posibilitatea succesului — că, dacă vă veți strădui în continuare, veți ajunge la acea minunată stare de perfecțiune. Deși probabil nu credeți că ați reușit în toate, simțiți totuși că ați progresat, că sunteți mai aproape de obiectiv. Această senzație de progres vă ține în priză. Vă imaginați că există un sfârșit al drumului, când, în fine, vă veți putea relaxa și bucura de viață. Visați la un viitor în care vă veți simți eliberat.

PSIHOTERAPEUTUL: *De ce continui în ritmul ăsta nebunesc? De ce nu te oprești?*

PAMELA: *Și eu mă întreb același lucru. Îmi închipui că văd luminița de la capătul tunelului, când mă voi putea relaxa și voi avea ceea ce îmi doresc. Mi se pare că sunt pe drumul cel bun.*

Însă acea stare de relaxare pe care sperați să o obțineți la capătul eforturilor dumneavoastră nu poate fi atinsă. Căci, chiar dacă ați ajunge la capătul tunelului, ați găsi altceva de făcut, alte standarde de îndeplinit. Așa se perpetuează capcana dumneavoastră. Altfel spus, nu vă simțiți bine dacă nu vă străduiți să atingeți un

țel. Această situație nu vă aduce fericire, însă vă este familiară. Este răul fără de care vă simțiți și mai rău.

Există cel puțin trei variante des întâlnite ale capcanei Standardelor Nerealiste. Este posibil să aveți mai mult de o singură variantă — le puteți avea chiar pe toate trei.

TREI TIPURI DE STANDARDE NEREALISTE

1. Compulsivitatea
2. Orientarea spre performanță
3. Orientarea spre statut

COMPULSIVITATEA

Compulsivul este persoana care menține totul în perfectă ordine. Sunteți genul care se ocupă de fiecare detaliu, oricât de minor, și care se teme să facă vreo greșeală, oricât de mică. Vă simțiți frustrat și supărat când lucrurile nu se petrec întocmai.

KEITH: *Ieșirea mea cu Sharon a fost un dezastru. Când am ajuns la teatru, am nimerit în margine, cam la șase scaune față de centrul sălii. Am fost așa de enervat, încât de-abia m-am mai putut concentra la piesă.*

PSIHOTERAPEUTUL: *E păcat. Știu că a însemnat mult pentru tine să-ți faci timp să vezi piesa. Păcat că nu te-ai putut bucura de ea.*

Când Keith merge undeva, nu-i scapă niciun detaliu. Scaunul trebuie să fie perfect, mâncarea să fie deosebită, iar în sală temperatura să fie exact așa cum trebuie. Evident, de fiecare dată ceva nu merge bine, iar el nu se poate calma suficient, încât să se bucure de experiența în sine.

Keith se înfurie când ceva din exterior îl dezamăgește. Dar nu toate persoanele compulsive se înfurie pe mediul exterior — unii se înfurie pe ei înșiși. Poate că vă învinovățiți mai mult pe sine decât

îi învinovățiți pe ceilalți. Așa se comportă Pamela. Precum Keith, este genul compulsiv, însă își îndreaptă furia împotriva ei înseși.

PSIHOTERAPEUTUL: *Cum a mers cina cu oaspeți?*
PAMELA: *A mers bine, deși orezul a stat prea mult pe foc. Chiar m-am supărat pe mine însămi că am stricat orezul.*

Când Pamela se gândește la cina oferită oaspeților, mintea ei se fixează pe detaliile care nu au mers perfect. Își reproșează sieși că nu i-a ieșit totul ca la carte.

*Auto*controlul obsesiv este des întâlnit. De fapt, problema controlului este esențială aici. Când simțiți că *nu* aveți controlul asupra anumitor aspecte ale vieții dumneavoastră (din cauza Subjugării sau Vulnerabilității, de exemplu), compulsivitatea funcționează ca un mecanism de *coping* (ajustare) care să vă dea impresia că țineți totul sub control.

ORIENTAREA SPRE PERFORMANȚĂ

Aici intră dependenții de muncă. Sunteți genul de persoană care muncește șaisprezece ore pe zi, șapte zile pe săptămână. Puneți foarte mult preț pe ideea de succes, în loc de împlinirea celorlalte nevoi pe care le aveți. Trebuie să fiți cel mai bun.

PAMELA: *În facultate n-am putut să dorm o noapte întreagă, fiindcă mă temeam că o să iau nota 9 la matematică. Mă tot gândeam că nu o să ajung să fiu șefă de promoție cu nota 9. Eram extrem de supărată pe mine însămi, că nu m-am descurcat mai bine la curs.*

Este important să distingem între capcana Standardelor Nerealiste și capcana Eșecului. Eșecul este sentimentul că ați reușit mai puțin decât cei de vârsta dumneavoastră, că sunteți sub medie. Standardele Nerealiste înseamnă să fiți cel puțin la fel de bun ca media, dar să vă străduiți permanent să atingeți standarde extrem de înalte și perfecționiste. Cineva care e prins în capcana Eșecului se va apuca de o sarcină, apoi își va spune: „Nu sunt în stare

de nimic, iar am greșit". Cineva care stă în capcana Standardelor Nerealiste se va apuca de o sarcină, apoi își va spune: „M-am descurcat bine, dar cred că se putea și mai bine".

PAMELA: *Nu mă gândesc că o să eșuez. Știu că o să mă descurc. Mă tem, însă, că o să fiu mediocră, că nu mă voi diferenția de restul oamenilor.*

Capcana Standardelor Nerealiste poate să ducă uneori la sentimentul eșecului. Dacă aveți standarde atât de înalte, încât nu le puteți atinge, probabil că veți începe să vă simțiți un ratat și un incompetent. Dacă nu vă atingeți standardele deloc, aveți impresia că nu ați reușit să faceți absolut nimic.

Multe persoane dependente de muncă (*workaholics*) trăiesc o stare cronică de iritabilitate sau ostilitate. Acesta este tipul A de personalitate. Cei care intră în această categorie sunt iritați de oricine e mai performant decât ei sau le blochează ambițiile. Sau, dacă blocajele sunt interne, se enervează pe ei înșiși. Nu se străduiesc suficient sau nu sunt suficient de buni. Sunt mereu supărați pe ei înșiși.

E posibil să aveți o formă mai puțin gravă a Orientării spre performanță. Poate că echilibrul între viața personală și cea profesională nu este complet tulburat. Nu vă puteți relaxa complet, însă măcar nu vă petreceți toată viața muncind. S-ar putea să fiți dependent de muncă în alt fel decât prin ceea ce faceți la serviciu. Poate fi vorba de redecorarea casei, de mersul la cumpărături, de cumpărăturile făcute la reduceri, de hobby-uri sau sporturi. Orice intră în această categorie — orice formă de activitate pe care o transformați în muncă —, iar așa deveniți din nou robul muncii.

ORIENTAREA SPRE STATUT

Orientarea spre statut reprezintă accentul excesiv pus pe obținerea recunoașterii, statutului, averii, frumuseții — deci, pe crearea unui sine fals. De multe ori reprezintă o formă de Contraatac, compensând pentru sentimentele centrale de Deficiență sau Izolare Socială.

Dacă Orientarea spre statut este excesivă, niciodată nu vă simțiți satisfăcut, orice ați face. Tindeți să vă autopedepsiți sau să vă simțiți *ruşinat* atunci când nu vă ridicați la propriile standarde înalte. Sunteți prins într-o permanentă luptă de a obține cât mai multă putere sau prestigiu, însă niciodată nu vi se pare că e suficient.

PSIHOTERAPEUTUL: *E ciudat că, deşi ai reuşit să fii invitat la o petrecere atât de exclusivistă şi ai avut-o alături de tine, după cum ai spus, pe „cea mai frumoasă femeie de acolo", se pare că nu te-ai simțit bine mare parte din timp.*

KEITH: *Nu mi-a picat bine să văd unde ne-au aşezat la masă. Era clar că nu făceam parte din cercul apropiaților.*

Keith nu e niciodată *satisfăcut*. Nu reuşeşte să se convingă 100% niciodată că e o persoană valoroasă. Simte că trebuie neapărat să ajungă şi mai sus. Dar, oricât ar obține, în sufletul său el tot se simte ruşinat de propria lui persoană.

Orientarea spre Statut poate să fie o cale de a contracara sentimentele de Deprivare Emoțională. Încercați să vă umpleți golul emoțional cu faimă, succes, bani, putere — înlocuind conexiunea emoțională autentică cu un statut deosebit. Totuşi, statutul obținut nu vă e niciodată suficient. Nancy, o pacientă cu această problemă, s-a căsătorit cu un bărbat bogat, dar distant, şi îşi petrecea majoritatea timpului *cumpărând diverse obiecte*. Avea tot ce era mai bun pe piață. Şi stătea singură într-o casă enormă, înconjurată de toate aceste obiecte, gândindu-se ce anume îi lipsea în viață.

Există patru origini mai des întâlnite:

ORIGINILE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Dragostea părinților pentru dumneavoastră era *condiționată* de măsura în care vă ridicați la înălțimea aşteptărilor lor.

2. Unul sau ambii părinți v-au fost *modele* în ce privește standardele excesive și dezechilibrate.
3. Standardele dumneavoastră nerealiste au apărut ca o modalitate de *a compensa* pentru sentimentele de deficiență, izolare socială, deprivare sau eșec.
4. Unul sau ambii părinți v-au *criticat* sau *umilit* când nu reușeați să le îndepliniți așteptările.

Prima sursă a capcanei ține de condiționarea dragostei pe care v-au oferit-o părinții în copilărie. Părinții vă acordau afecțiune, atenție sau validare doar când vă reușeau toate sau când făceați totul perfect. Așa i s-a întâmplat și Pamelei.

PAMELA: *Aproape că nu existam pentru ei, cu excepția situațiilor în care obțineam un premiu sau cele mai mari note. Atunci când am aflat că urma să fiu șefă de promoție, primul meu gând a fost să mă reped acasă pentru a le spune părinților, astfel încât să fie mulțumiți de mine. De cele mai multe ori, nu părea să le pese de mine.*

Din pricina acestei forme de dragoste condiționate, v-ați petrecut copilăria încercând să obțineți dragostea părinților. Această goană după succese nu se termină niciodată, iar pe parcurs găsiți puține recompense. La un moment dat am rugat-o pe Pamela să vină cu o imagine care să reprezinte simbolic copilăria sa:

PAMELA: *Tot alerg către casă, dar casa îmi dispare din fața ochilor și, cu cât alerg mai repede, cu atât mai îndepărtată e casa.*

Pe de altă parte, se poate să fi avut părinți care v-au oferit *extrem de multă* afecțiune și aprobare atunci când le-ați îndeplinit așteptările. Atingerea unui standard de excelență la școală, în privința aspectului fizic, a statutului, a popularității sau a performanțelor sportive a devenit cel mai eficient mod de a câștiga dragostea,

respectul sau chiar adularea din partea părinților. Părinții v-au pus pe un piedestal ca urmare a succeselor dumneavoastră.

Poate că și părinții dumneavoastră au fost *modele* pentru ce înseamnă să-ți pui standarde nerealiste. Ei înșiși au fost perfecționiști, ordonați, orientați către statut sau cu performanțe deosebite. Ați învățat de la ei ce atitudine și ce comportament să aveți. De multe ori, descoperirea acestei origini a capcanei vine ca o surpriză, întrucât nimeni din familie nu știe că ștacheta e ridicată atât de sus. Acest standard li se pare tuturor absolut firesc.

PAMELA: *Până să fac psihoterapie, nu mă gândeam că standardele mele sunt nerealiste. Nu-mi dăduse prin minte că părinții mei au fost perfecționiști. Mereu am crezut că sunt precum ceilalți și că standardele lor erau cele obișnuite.*

De-abia când m-am gândit cu mai multă atenție, mi-am dat seama că mama ținea neapărat ca în casă totul să fie perfect. Să nu fie nici urmă de dezordine. Dacă intram în casă și lăsam o hârtie pe masă, peste cinci minute mama îmi cerea să pun hârtia la locul ei.

Iar tata era perfecționist la locul de muncă. Avea afacerea lui și, oricând era ceva de făcut, chiar și instalarea unui panou, el trebuia să se ocupe de tot și să iasă perfect. Își petrecea tot timpul la serviciu.

Nimeni nu i-a spus Pamelei: „Trebuie să ai rezultate foarte bune". A învățat prin exemplul părinților. Dacă părinții dumneavoastră au standarde înalte, este posibil să vi le fi transmis și dumneavoastră.

Așteptările mari din partea părinților se observă mai ales în familiile ce locuiesc în cartiere mai bogate și în care părinții depun o muncă intelectuală. Cu cât este mai mare nivelul de expertiză al părintelui, cu atât mai intensă va fi presiunea standardelor de performanță impuse copilului. Întreaga cultură susține ideea de performanță. Cu toate acestea, am avut și pacienți cu Standarde Nerealiste provenind din familii de muncitori. Părinți cu Standarde Nerealiste se întâlnesc atât printre mecanici și casieri, cât

și printre pictori sau muzicieni — ei provin din toate cercurile sociale.

Avem pacienți ale căror Standarde Nerealiste au provenit din încercarea de a se ridica peste nivelul tipic din familia lor de origine. Poate v-ați simțit inferior față de colegii de la școală sau poate ați considerat că părinții dumneavoastră sunt inferiori și ați încercat să compensați prin performanțe sau statut. Așa s-a întâmplat în cazul lui Keith. Keith a crescut într-un cartier muncitoresc, de care îi era rușine. A mers la o școală frecventată mai ales de copii din mediul său social, însă îi invidia pe colegii săi mai înstăriți care locuiau în zona bogată a orașului.

KEITH: *Mi se părea că originea mea nu era suficient de bună. Voiam să ajung la nivelul copiilor de bani-gata. Voiam lucrurile pe care le aveau ei. Am decis devreme în viață că îmi doream să am și eu acele lucruri pe care le aveau copiii de bani-gata.*

Keith și-a organizat toată viața în jurul ideii că trebuie să avanseze pe scara socială. Standardele sale Nerealiste erau o reacție la rușinea pe care o resimțea în privința Izolării Sociale trăite de părinții săi.

Standardele Nerealiste se leagă și de alte capcane mentale. De exemplu, dacă suferiți de capcana Deprivării Emoționale, poate că, în copilărie, laudele pe care le primeați pentru succesele dumneavoastră înlocuiau într-*o oarecare măsură* dragostea de care nu aveați parte. Succesul poate fi o strategie pentru a vă conecta la ceilalți. Din păcate, este un substitut nesatisfăcător pentru adevărata grijă și înțelegere.

Poate că un părinte v-a împins în această direcție. Mama lui Keith era de părere că locul ei era într-o clasă socială mai bună și că se căsătorise cu cineva sub nivelul ei. Își împlinea nevoia de statut prin realizările lui Keith. În consecință, Keith nu putea să se relaxeze niciodată. Mama sa era mereu cu ochii pe el. Ne-a oferit la un moment dat această imagine a mamei sale:

KEITH: *Stau în pat, încercând să adorm, şi o aud cum mă tot cicăleşte: „Hai, la treabă, ai multe de făcut. Ţi-ai terminat temele? Nu ar trebui să exersezi la tenis? La telefon cu prietenii nu mai vorbeşti?"*

Deşi persoanele cu Standarde Nerealiste de obicei sunt adulţi cu o viaţă de succes, amintirile lor din copilărie nu se leagă de vreo realizare majoră. De fapt, cel mai adesea îşi amintesc că se simţeau plini de defecte, excluşi sau singuri. Oricât încercau, nu primeau respectul, admiraţia, atenţia sau dragostea după care tânjeau.

PAMELA: *Se întâmpla adesea să mă întorc acasă cu note mari de la şcoală şi nimeni să nu se uite la mine. Trebuia să fac ceva absolut extraordinar ca să-mi acorde cineva atenţie.*

În familia Pamelei, rezultatele foarte bune erau privite ca fiind doar mediocre. Laudele erau rar întâlnite. Pacienţii de acest tip neagă că ar fi perfecţionişti. Neagă şi că părinţii lor ar fi fost perfecţionişti. Potrivit standardelor lor, se află departe de perfecţiune.

Părinţii fie nu îi laudă pe copii când au rezultate bune, fie îşi retrag afecţiunea când copiii nu se ridică la înălţimea standardelor lor.

KEITH: *În primul an de facultate, nu am fost invitat să devin membru în cea mai populară organizaţie pentru studenţi din campus. Din acest motiv, mama nu a mai vorbit cu mine timp de o săptămână.*

O altă pacientă ne-a spus că mama ei nu o mai îmbrăţişa şi nu o mai pupa dacă nu lua 10 pe linie la şcoală.

Uneori aveţi amintiri foarte puternice legate de eşecurile suferite. Am avut un pacient pe care tatăl său îl ironiza când juca sporturi cu fraţii lui şi pierdea. Pentru familia lui conta doar să câştigi şi să fii cel mai bun. El şi fraţii săi se întreceau să demonstreze cine e cel mai tare. Deşi pacientul nostru a ajuns un sportiv excelent, nu-şi aminteşte decât dezamăgirea şi stresul din copilărie. Uneori,

ceea ce vă mai amintiți este că v-ați străduit foarte mult și totuși nu ați reușit să atingeți un standard imposibil de atins.

Dacă părinții v-au umilit și v-au criticat când nu le-ați îndeplinit așteptările, aproape sigur suferiți și de capcana Deficienței.

CAPCANELE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Sănătatea dumneavoastră are de suferit din cauza stresului zilnic și a muncii în exces — nu *doar* din cauza unor evenimente inevitabile.
2. Există o disproporție între muncă și plăcere. Viața dumneavoastră pare a consta în muncă și presiune constantă, fără nicio *distracție*.
3. Întreaga dumneavoastră existență pare să fie dedicată succesului, statutului și lucrurilor materiale. Păreți să nu mai știți cine sunteți cu adevărat și ce vă face fericit.
4. Cheltuiți prea multă energie organizându-vă viața. Petreceți prea mult timp făcând liste, punând la punct toate detaliile, croind planuri, făcând curățenie și reparații în loc de activități creative și de relaxare.
5. Relațiile cu ceilalți suferă, întrucât petreceți prea mult timp preocupându-vă să vă atingeți propriile standarde — muncind, căutând succesul etc.
6. Îi faceți pe ceilalți să se simtă nelalocul lor sau agitați când sunt în prezența dumneavoastră, întrucât se tem că nu vă îndeplinesc așteptările.
7. Rar apucați să vă bucurați de succesele dumneavoastră și să le savurați. Cel mai adesea doar treceți la următorul lucru de rezolvat de pe listă.
8. Vă simțiți copleșit, întrucât vreți să rezolvați prea multe. Pare că niciodată nu aveți suficient timp pentru a termina tot ce ați început.

9. Aveți standarde atât de înalte, încât priviți multe dintre lucrurile pe care le faceți drept niște obligații sau chinuri prin care treceți, mai curând decât să vă bucurați de ele în sine.
10. Întârziați mult cu începerea sau terminarea proiectelor. Întrucât standardele dumneavoastră fac ca multe activități să vi se pară copleșitoare, ajungeți să le evitați.
11. Vă simțiți frustrat sau iritat des, văzând că oamenii sau lucrurile din jurul dumneavoastră nu se ridică la înălțimea standardelor pe care le aveți.

Problema de bază a Standardelor Nerealiste este că vă rupeți de sinele dumneavoastră *autentic*. Sunteți atât de dedicat ideii de ordine, succes sau statut, încât nu vă mai preocupați de nevoile dumneavoastră fundamentale, fie că sunt fizice, emoționale sau sociale.

PAMELA: *Uneori mi se pare că sunt ca un robot, ca și cum aș fi moartă pe dinăuntru. Ca și cum aș funcționa pe pilot automat.*

Dragostea, familia, prietenia, creativitatea și distracția — toate necesare pentru o viață împlinită — sunt pe locul doi, după obsesia dumneavoastră pentru perfecțiune.

CRAIG: *Am mers la casa noastră de vară, iar copiii și cu mine ne-am schimbat în costumele de baie și ne-am dus să înotăm în lac. Râdeam, ne stropeam unii pe alții și ne distram de minune. În tot acest timp, Pamela era în casă făcând curățenie, despachetând și făcând mai știu eu ce. Tot strigam la ea să vină să înoate și ea. Ea tot zicea „Imediat, imediat", dar până la urmă nu a mai venit.*

Standardele voastre Nerealiste vin cu un preț mare. Renunțați la multe oportunități de a vă simți fericit și împlinit în viață.

Răsplata dumneavoastră este succesul. În orice domeniu ați ales să vă perfecționați, probabil că sunteți printre cei mai buni.

Dacă ne uităm la personalul de la vârful unei organizații, este foarte probabil să găsim persoane rămase în capcana Standardelor Nerealiste. Cine altcineva ar fi de acord să-și sacrifice viața personală într-o asemenea măsură? Dacă citiți interviuri cu persoane faimoase, veți afla despre perfecționismul lor, despre dedicarea și atenția față de detalii și despre dorința lor de a reuși.

Cu toate acestea, nu apucați să vă *bucurați* de succesul dumneavoastră. După ce rezolvați o problemă, vă apucați de alta, făcând ca activitatea anterioară să nu mai aibă importanță. Iar uneori succesul în sine nu mai are relevanță. Așa se întâmplă când sunteți perfecționist în legătură cu chestiuni minore. Ce contează dacă sertarele din bucătărie sunt perfect organizate sau dacă în camerele copiilor curățenia este fără reproș? Contează ca partenerul să fie cel mai atrăgător sau ca dumneavoastră să fiți cel mai bine îmbrăcat din toată mulțimea? Contează că ați luat 99 de puncte în loc de 100?

Relațiile dumneavoastră intime suferă cel mai mult. Vreți un partener ideal și nu vă mulțumiți cu mai puțin. Femeia pe care Keith o consideră perfectă pentru el este atât de frumoasă, de talentată și are atâta succes, încât mulți alți bărbați o vor și ei. Iar pentru ea, Keith nu prezintă niciun interes.

Odată ce intrați într-o relație, puteți fi foarte critic și exigent. Vă așteptați ca ceilalți (mai ales cei apropiați, precum soțul/soția sau copiii) să se ridice la înălțimea standardelor dumneavoastră. Fără să vă dați seama, îi criticați că nu sunt așa cum vă doriți. Desigur, întrucât aceste standarde nu vi se par așa de înalte, credeți că așteptările voastre sunt normale și perfect justificate.

Este posibil să fiți atras de parteneri perfecționiști, care au propriile lor Standarde Nerealiste, sau de parteneri care sunt opusul dumneavoastră: sunt relaxați și fără multe pretenții. Poate v-ați ales un partener care vă oferă echilibrul necesar într-o existență caracterizată de stres — care vă aduce acele bucurii pe care le-ați uitat. Acest gen de relație poate deveni principala modalitate prin care aveți parte de relaxare și de bucurie în viață.

Probabil aveți puțin timp de petrecut alături de cei dragi. Dacă sunteți necăsătorit, vă neglijați prietenii și persoanele dragi. Dacă sunteți căsătorit, vă neglijați familia. Pur și simplu nu aveți timp de ei. Sunteți prea ocupat să munciți, să aranjați casa sau să câștigați bani mai mulți. Vă tot gândiți că va veni un moment în care vă veți putea relaxa și veți putea găsi un partener sau veți putea petrece timp cu familia. Între timp, viața trece pe lângă dumneavoastră, iar în interior vă simțiți golit de orice sentimente.

Când vă petreceți timpul cu cei dragi, este posibil să o faceți de aceeași manieră stresată. Pamela își aranjează programul, astfel încât să stea cu cei mici în fiecare zi, însă nu se bucură când e cu ei, și nici copiii nu se simt bine.

CRAIG: *Pamela mereu stă cu gura pe copii. Cred că îi stresează prea mult. Fiica noastra Kate, de exemplu, are dureri de cap și de stomac. E de-abia în clasa a III-a și deja își face griji în privința notelor.*

Astfel, Standardele Nerealiste se moștenesc din generație în generație. Părinții vi le transmit, iar dumneavoastră le transmiteți copiilor. Chiar și când petreceți timp alături de copiii dumneavoastră, îi tot presați să performeze. Nu-i apreciați așa cum sunt. În acest fel vă lipsiți singur de plăcerea de a fi împreună cu ei, iar pe ei îi faceți nefericiți.

Se întâmplă ca o persoană cu Standarde Nerealiste să-și asume un proiect mai vast, apoi să fie incapabilă să-l înceapă. Cei care procrastinează de obicei au Standarde Nerealiste. Nivelul la care vă așteptați să performați este atât de înalt, încât vă paralizează. Cu cât investiți mai mult într-un proiect, cu atât mai mult îl veți amâna. La un moment dat, riscați să vă prăbușiți și să nu mai funcționați deloc. Pur și simplu nu mai suportați să trebuiască să atingeți acele standarde din nou.

Din cauza capcanei în care vă aflați, rareori vă simțiți *mulțumit*. Urmărindu-vă cu încăpățânare standardele, vă distrugeți șansele de a avea trăiri pozitive, precum dragostea, armonia, fericirea,

mândria sau relaxarea. În schimb, simțiți iritare, frustrare, dezamăgire și, desigur, presiune. Este timpul să vă treziți și să realizați cât de mult vă costă toate acestea. Chiar merită?

Iată pașii necesari pentru a vă modifica capcana mentală:

SCHIMBAREA CAPCANEI STANDARDELOR NEREALISTE

1. Faceți o listă cu domeniile în care standardele dumneavoastră sunt exagerate sau dezechilibrate.
2. Faceți o listă cu *avantajele* încercării de a satisface aceste standarde zi de zi.
3. Faceți o listă cu *dezavantajele* eforturilor excesive în aceste domenii.
4. Încercați să vă creați în minte o imagine a vieții dumneavoastră *fără* aceste presiuni.
5. Înțelegeți care sunt originile capcanei dumneavoastră.
6. Gândiți-vă care ar fi efectele dacă v-ați reduce standardele cu 25%.
7. Încercați să *cuantificați* timpul pe care îl dedicați menținerii standardelor.
8. Încercați să stabiliți ce înseamnă să aveți niște standarde rezonabile, solicitând o opinie obiectivă sau părerea persoanelor care par mai echilibrate.
9. Încercați treptat să vă schimbați programul sau comportamentul, astfel încât să vă satisfaceți pentru prima dată nevoile mai *profunde*.

1. Faceți o listă cu domeniile în care standardele dumneavoastră sunt exagerate sau dezechilibrate. Dacă sunteți Compulsiv, Orientat spre Succes sau Orientat spre Statut, lista dumneavoastră poate include: menținerea ordinii și curățeniei, muncă, bani, confort material, frumusețe, performanță sportivă, popularitate, statut sau faimă. Poate fi vorba de oricare domeniu al vieții dumneavoastră în care vă simțiți sub presiune.

2. Faceți o listă cu avantajele *încercării de a satisface aceste standarde zi de zi.* Avantajele au cu siguranță de-a face cu nivelul de succes. Acestea sunt beneficii care se dezvoltă atunci când există ordine, statut, realizări profesionale. Beneficiile pot fi impresionante. Cultura în care trăim oferă multe recompense persoanelor cu Standarde Nerealiste. Iată lista lui Keith:

AVANTAJELE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Pot să cumpăr ceea ce îmi doresc.
2. Simt că sunt o persoană specială.
3. Ceilalți sunt invidioşi pe mine şi vor să aibă ce am eu.
4. Pot să am aproape orice femeie.
5. Mă învârt prin cercuri sociale de invidiat.

La suprafață, Keith are foarte multe. Totuşi, acest lucru nu-i aduce şi fericirea. Nu se bucură de ce are. E mereu nemulțumit. Mereu e în căutarea următoarei achiziții, a următoarei femei, a următorului pas în ierarhia socială. Nimic din ce are nu-l satisface.

Iată şi lista Pamelei:

AVANTAJELE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Câştig mulți bani.
2. Sunt aproape de vârful ierarhiei din domeniul meu de activitate.
3. Am câştigat multe premii şi distincții.
4. Casa mea arată aproape perfect în cea mai mare parte din timp.
5. Tot ce se întâmplă în casa mea se derulează în mod ordonat.
6. Nivelul meu de performanță ca medic anestezist este ridicat.

Din nou, avantajele sunt impresionante. Pamela are multe realizări în viață şi are cu ce să se mândrească. Cu toate acestea, e clar că nu este fericită. Din contră, se simte obligată să continue în acelaşi ritm.

Aceste constatări vi se aplică probabil și dumneavoastră. Păreți să aveți parte de o grămadă de avantaje, însă de fapt sunteți nefericit. Ce sens are să aveți o casă perfectă și care luceşte de curățenie dacă vă epuizați făcând ordine și vă supărați pe toți cei care vă împiedică să păstrați curățenia? Ce sens are să aveți o slujbă la cel mai înalt nivel dacă nu mai aveți timp pentru plăcere și dragoste? Ce sens are să aveți parte de confort material dacă sunteți prea epuizat să vă bucurați de el?

3. Faceți o listă cu dezavantajele *eforturilor excesive în aceste domenii.* Dezavantajele sunt toate consecințele negative, toate acele lucruri pe care le sacrificați în toată această goană. Aici intră sănătatea dumneavoastră, fericirea, dorința de relaxare și dispoziția emoțională. Când vă scrieți lista, gândiți-vă la calitatea vieții dumneavoastră afective — la modul în care Standardele Nerealiste vă afectează relațiile cu familia, cu cei dragi, cu prietenii.

Iată lista creată de Pamela:

DEZAVANTAJELE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Sunt epuizată fizic.
2. Nu mă distrez deloc.
3. Căsnicia mea suferă.
5. Îi stresez prea mult pe copii. Nu mă bucur de timpul petrecut alături de ei. Lor le este frică de mine.
6. M-am îndepărtat de mulți prieteni.
7. Nu mai am timp pentru mine însămi.

Lista de dezavantaje scrisă de Keith a inclus două puncte.

DEZAVANTAJELE STANDARDELOR NEREALISTE

1. Sănătatea mea e afectată.
2. Nu sunt fericit.

Acum trebuie să cântăriți avantajele și dezavantajele și să hotărâți ce are mai mult sens. Merită toate avantajele? Sau dezavantajele domină în mod clar avantajele?

4. Încercați să vă creați în minte o imagine a vieții dumneavoastră fără *aceste presiuni.* Când sunteți stresat, când simțiți iar presiunea aceea familiară de a face mai multe, opriți-vă și întrebați-vă ce ar însemna să luați o pauză din când în când. Închideți ochii și lăsați să vă vină în minte o imagine. Ce altceva ați putea face în viață care să fie mai important? Când Keith a făcut acest exercițiu, a înțeles că a fi văzut în compania unei femei perfecte (Sheila) nu îi provoca la fel de multă plăcere precum petrecerea timpului alături de Beth:

KEITH: *Eram la o recepție cu Sheila aseară și mă gândeam la Beth. Știam că avea mai mult sens să fiu acolo cu Sheila, arată mult mai bine decât Beth, are mai mulți bani. E mai bine să fiu văzut cu Sheila. Însă mi-aș fi dorit să fiu alături de Beth. Ar fi fost mult mai plăcut.*

Acest exercițiu vă poate ajuta să înțelegeți că dezavantajele din viața dumneavoastră sunt direct legate de prezența Standardelor Nerealiste. Dacă ați coborî ștacheta, ați elimina multe dintre aceste dezavantaje.

5. Înțelegeți care sunt originile capcanei dumneavoastră. De unde se trage capcana voastră mentală? Ați avut părinți care v-au oferit dragostea lor în mod condiționat? Aveau și părinții dumneavoastră Standarde Nerealiste? După cum am mai spus, această *capcană* poate fi parte dintr-o alta mai profundă, o *capcană* fundamentală, precum cele ale Deficienței, Izolării Sociale sau Deprivării Emoționale.

6. Gândiți-vă care ar fi efectele dacă v-ați reduce standardele cu 25%. Mai întâi, trebuie să atacăm gândirea de tip totul-sau-nimic, care acompaniază Standardele Nerealiste. Dumneavoastră credeți

că ceva este fie perfect, fie un eșec total. Nu vă puteți imagina că îndepliniți o sarcină doar suficient de bine. Pe o scală de la 0 la 100, dacă nu faceți de 100, ci doar de 98 sau 99, atunci e ca și cum ar fi 0 total pentru dumneavoastră. Trebuie să învățați că este posibil să realizați și 80% sau 70% și să fie bine. Și în aceste condiții puteți fi mândru de ce ați realizat. Între perfecțiune și eșec există o întreagă zonă gri.

PAMELA: *Făceam lasagna pentru o cină cu oaspeți acum câteva seri. Părinții lui Craig urmau să vină în vizită. Ei bine, am folosit un borcan de sos din comerț. Mi-a fost greu să fac acest lucru. M-am simțit vinovată toată seara. De exemplu, dacă cineva mă lăuda pentru lasagna, mă simțeam vinovată, ca și cum nu aș fi meritat laudele.*

M-am străduit să rezist. Mi-am spus că petrecerea era minunată și că nu mai conta că folosisem un sos din comerț.

Dacă ați putea să vă împăcați cu acest nivel inferior de performanță în loc să insistați asupra perfecțiunii, ați obține aceleași recompense în termeni de avansare profesională, succes financiar, laude sau statut, fără să plătiți un preț așa mare. Ar trebui, desigur, să renunțați la *unele* dintre aceste recompense, însă sacrificiile ar conta mai puțin decât avantajul de a fi mai puțin stresat, mai sănătos, de a avea mai mult timp pentru relaxare, a fi mai fericit și a avea relații personale mai bune.

7. Încercați să cuantificați *timpul pe care îl dedicați menținerii standardelor.* Puteți folosi tehnica gestionării timpului. Faceți un tabel în care alocați o perioadă pentru fiecare proiect pe care îl aveți de făcut în timpul zilei. Nu aveți voie să petreceți mai mult timp muncind la un proiect decât i-ați alocat în tabel și trebuie să tolerați nivelul de performanță atins în intervalul alocat.

Pamela a folosit această tehnică pentru a scrie un articol pentru o revistă științifică. Și-a alocat șase ore pentru această lucrare.

PAMELA: *La sfârşitul celor şase ore, am pus punct. Lucrarea trebuia să rămână aşa cum era, fără să o mai îmbunătăţesc. Mi-a fost greu. Voiam să mai retuşez multe lucruri. Dar gândul la copii m-a făcut să mă opresc. Era mai important să-mi petrec timpul cu ei.*

Când decideţi cât timp alocaţi pentru un proiect, gândiţi-vă bine cât de *important* este acest proiect pentru starea dumneavoastră de satisfacţie globală; apoi alocaţi majoritatea timpului acelor domenii din viaţa dumneavoastră care sunt cele mai importante. Persoanele cu Standarde Nerealiste de obicei nu ţin cont de perspectiva generală; toate sarcinile devin la fel de importante. Ajungeţi să dedicaţi la fel de mult timp rezervării unui bilet de avion ca şi redactării unui raport important. Vă împărţiţi timpul în funcţie de cât durează să rezolvaţi fiecare sarcină perfect, indiferent de impactul acestei acţiuni asupra calităţii vieţii dumneavoastră.

Pamela estimase că îi va lua 20 de ore să scrie un articol perfect. Însă familia este mai importantă pentru ea decât un articol, astfel încât s-a hotărât să aloce mai mult timp familiei şi mai puţin timp articolului.

Pe parcursul acestui proces, sperăm să învăţaţi că perfecţionismul vă costă *prea* mult. Vă puteţi opri înainte de a atinge perfecţiunea, iar viaţa dumneavoastră va continua la fel ca înainte, ba chiar mai bine. Alocaţi un interval rezonabil de timp, pentru a rezolva fiecare sarcină; apoi acceptaţi nivelul de performanţă atins la sfârşitul intervalului de timp. Dacă nu, veţi petrece din ce în ce mai mult timp pentru fiecare activitate, iar viaţa vă va scăpa de sub control.

8. Încercaţi să stabiliţi ce înseamnă să aveţi nişte standarde rezonabile, solicitând o opinie obiectivă sau părerea persoanelor care par mai echilibrate. Aceasta este una dintre funcţiile pe care le îndeplinim în relaţia noastră cu pacienţii caracterizaţi de Standarde Nerealiste. Le oferim o părere mai obiectivă despre ce înseamnă un standard rezonabil sau îi ajutăm să se gândească cum să obţină şi

alte păreri obiective. Este important să faceți acest lucru, întrucât, pentru dumneavoastră, standardele dezechilibrate nu *par* a fi dezechilibrate. Nu aveți cum să vă bazați pe dumneavoastră înșivă în această privință. Întrebați alte persoane ce li se pare lor rezonabil. Dacă cunoașteți persoane a căror viață pare echilibrată, care par să aibă standarde înalte, dar care totuși reușesc să se bucure de viață, întrebați-le cât timp petrec muncind, relaxându-se, fiind alături de familie și prieteni, făcând sport, mergând în vacanțe sau dormind. Încercați să vă schițați structura unei vieți mai echilibrate.

9. Încercați treptat să vă schimbați programul sau comportamentul, astfel încât să vă satisfaceți pentru prima dată nevoile mai profunde. Faceți schimbări treptate în viața dumneavoastră până când ajunge să fie mai echilibrată. Așa au încercat să facă Pamela și Keith. Pamela s-a folosit excelent de tehnica gestionării timpului. Și-a limitat timpul petrecut la spital și a transferat unele responsabilități în privința proiectelor ei de cercetare unui lector din departamentul ei. A învățat cum să *delege*. A început să petreacă mai mult timp alături de soț și de copii. A început să facă drumeții și să stea mai mult în aer liber — deși, după cum vă puteți imagina, a trebuit să se abțină din greu să nu devină perfecționistă și în această privință.

PAMELA: *Odată ce am început să mai renunț, viața mea s-a îmbunătățit imediat. Pur și simplu am devenit mai fericită. Toată lumea e mai fericită. Și asta mă motivează să continui. Mă motivează să mai renunț la presiune.*

Pamela poartă acest cartonaș cu ea ca să nu uite: „Pot să-mi reduc standardele, fără să simt că am eșuat complet. Pot să fac lucrurile rezonabil de bine și să fiu mulțumită așa, fără să încerc mereu să le îmbunătățesc".

Pentru Keith, schimbarea a presupus altceva. A presupus modificarea radicală a perspectivei sale asupra lucrurilor care erau importante pentru el. Întâlnirea cu Beth a fost unul dintre cei

mai importanți factori de schimbare. Keith însuşi a fost surprins că s-a îndrăgostit de Beth.

KEITH: *Când sunt cu Beth, parcă mi se ia o greutate de pe umeri. Mă trezesc că vreau să petrec o seară liniştită cu Beth, în care doar să facem de mâncare sau să mergem la film. Nu-mi mai pasă de învârtitul în cercurile sociale.*

Atât Pamela, cât şi Keith ilustrează ideea de compromis. Renunțați la nevoia de ordine perfectă, de reuşite profesionale sau statut şi câştigați o calitate mai bună a vieții şi relații emoționale mai satisfăcătoare cu persoanele pe care le iubiți.

16

„Pot să obțin tot ce-mi doresc". Capcana Revendicării de Drepturi Personale

MEL: 43 DE ANI. SOȚIA AMENINȚĂ CĂ ÎL VA PĂRĂSI.

Chiar înainte de prima noastră întâlnire cu Mel, deja simțeam că ne irită. La prima discuție telefonică, ne-a întrebat dacă avem loc liber în program pentru serile de joi. I-am spus că lucrăm doar luni şi miercuri seara. „Deci sigur nu pot să vin joi?", ne-a întrebat. I-am spus din nou că nu lucrăm joi seara. Am făcut o programare cu el pentru lunea următoare. Ne-a sunat la telefon de două ori înainte să ne întâlnim luni. „Chiar nu se poate să vin joi?", ne-a întrebat. „Ar fi mult mai bine pentru mine."

Mel a întârziat 20 de minute la prima întâlnire. Când a intrat în birou, primul lucru a fost să comenteze cât de neplăcut era pentru el să vină luni. „Trebuie să vin tocmai din cealaltă parte a oraşului", ne-a spus. S-a aşezat pe canapea şi a remarcat că nu stătea comod. „Pot să mă mut un pic?", a întrebat.

L-am întrebat de ce a venit la psihoterapie.

MEL: *Din cauza soției mele, Katie. Amenință că mă părăsește dacă nu vorbesc cu un psihoterapeut. Nu vreau să plece.*
PSIHOTERAPEUTUL: *De ce amenință că te părăsește?*
MEL: *A aflat că am din nou o aventură.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Deci s-a mai întâmplat până acum?*
MEL: *Mda. E a doua oară când află.*
PSIHOTERAPEUTUL: *E a doua ta aventură?*
MEL: *Nu.* (râde) *E o ciudățenie de-a mea. Pur și simplu nu mă pot limita la o singură femeie.*

Cu timpul, am aflat că erau și alte motive pentru care Katie amenința să-l părăsească. Katie ne-a spus mai multe într-una dintre ședințele noastre de terapie de cuplu.

KATIE: *Nu mai suport. Mereu trebuie să facă totul doar cum vrea el și m-am săturat până peste poate. Parcă e un copil răsfățat. Totul trebuie să fie așa cum vrea el.*

Mel părea surprins de comportamentul lui Katie. „Face atâta scandal pentru orice!", s-a plâns el.

NINA: 30 DE ANI. NU POATE SĂ SE ȚINĂ DE NICIUN SERVICIU.

Nina a întârziat și ea la prima întâlnire. „Îmi pare rău", ne-a spus, „mereu sunt în întârziere".

PSIHOTERAPEUTUL: *Ei bine, să începem prin a afla de ce ai venit la psihoterapie.*
NINA: *Soțul meu, Raymond, vrea ca eu să-mi găsesc un serviciu. Avem probleme cu banii.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Tu vrei să ai un serviciu?*
NINA: *Nu. Chiar cred că e foarte nedrept ca, după atâta timp, el să mă pună în situația de a merge la serviciu. Chiar mă deranjează.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Dar se pare că tu oricum îți cauți o slujbă.*
NINA: *Da, îmi caut o slujbă. Adică, nu e ca și cum aș avea de ales. Avem probleme serioase cu banii. Problema e că nu reușesc să-mi*

găsesc un loc de muncă. Ca să fim sinceri, chiar și atunci când am avut un serviciu în trecut, nu reușeam să mă țin de el.

PSIHOTERAPEUTUL: *Din ce cauză?*

NINA: *Cred că din cauză că mă plictisesc la serviciu. N-am chef să fac tot ce vor ceilalți.*

Nina ni se pare copilăroasă. Avem impresia că a venit la noi numai pentru a ne face aliații săi în lupta cu soțul ei și ca să-l convingem că ea nu ar trebui să aibă un serviciu.

PSIHOTERAPEUTUL: *Crezi că soțul tău ar vrea să vină la terapie alături de tine?*

NINA: *Da, ar fi minunat. Aș vrea să vorbiți cu el și să-l lămuriți. Nu sunt făcută să muncesc.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Ei bine, dacă vrei ca el să afle asta, va trebui să-i spui singură.*

Când devine evident că noi nu vom interveni în felul dorit de ea, Nina se bosumflă. „De ce îmi faceți una ca asta?", întreabă ea.

CHESTIONARUL REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

Acest chestionar va evalua forța capcanei Revendicării de Drepturi Personale. Răspundeți la întrebări, folosind următoarea scală de punctaj:

SCALA DE PUNCTAJ

1. Complet neadevărat
2. Neadevărat în cea mai mare parte
3. Mai curând adevărat decât neadevărat
4. Destul de adevărat

5. Adevărat în cea mai mare parte
6. Mă descrie perfect.

Dacă aveți răspunsuri de 5 sau 6 la vreo întrebare din acest chestionar, această capcană este probabil validă pentru dumneavoastră, chiar dacă scorul general e mic.

PUNCTAJ	DESCRIERE
	1. Îmi este greu să accept un refuz.
	2. Mă supăr când nu obțin ceea ce vreau.
	3. Sunt o persoană specială și nu ar trebui să mă supun regulilor obișnuite.
	4. Nevoile mele personale sunt pe primul plan.
	5. Îmi este greu să mă abțin de la băut, fumat, mâncat în exces sau alte comportamente problematice.
	6. Nu am disciplina necesară pentru a duce până la capăt sarcini de rutină sau plictisitoare.
	7. Acționez pe baza impulsurilor și emoțiilor, din cauza cărora am necazuri mai târziu.
	8. Dacă nu pot să-mi ating un obiectiv, mă enervez repede și renunț.
	9. Insist ca ceilalți să facă așa cum vreau eu.
	10. Îmi este greu să renunț la gratificarea imediată pentru a atinge un scop mai îndepărtat.
	SCORUL TOTAL AL CAPCANEI REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE (Adunați punctele de la întrebările 1-10)

INTERPRETAREA SCORULUI

10–19 Foarte mic. Această capcană probabil *nu* vi se aplică.
20–29 Destul de mic. Capcana vi se aplică doar *uneori*.
30–39 Moderat. Această capcană vă pune anumite *probleme* în viață.
40–49 Înalt. Capcana aceasta are un rol *important* în viața dumneavoastră.
50–60 Foarte înalt. Această capcană este una dintre capcanele *fundamentale* din viața dumneavoastră.

EXPERIENȚA REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

Există trei tipuri de Revendicare de Drepturi Personale, fiecare cu caracteristicile proprii. Aceste categorii se suprapun — vă puteți încadra în mai mult de o singură categorie.

TREI TIPURI DE REVENDICARE DE DREPTURI PERSONALE

1. Revendicarea de drepturi a persoanei răsfățate
2. Revendicarea de drepturi a persoanei dependente
3. Impulsivitatea

REVENDICAREA DE DREPTURI A PERSOANEI RĂSFĂȚATE

Vă considerați o persoană specială. Sunteți exigent, vă place să-i controlați pe ceilalți și vreți ca totul să se petreacă potrivit dorințelor voastre. Când ceilalți se împotrivesc, vă supărați.

KATIE: *Ne tot certăm, fiindcă eu vreau să merg la un curs, iar el nu e de acord.*
MEL: *N-o să fie acasă când mă întorc de la serviciu.*
KATIE: *O să ajung acasă la o jumătate de oră după tine.*
MEL: *Dar nu o să poți să-mi pregătești cina.*
KATIE: *Mel, e vorba doar de o seară pe săptămână. Putem să comandăm mâncare sau să mâncăm la restaurant.*
MEL: *Nu pricepi. Eu muncesc din greu. E o chestiune de confort personal. (Urlă.) Iar confortul meu personal contează foarte mult pentru mine!*

Nu empatizați și nu vă pasă de sentimentele altora. Asta vă face să fiți egoist și poate chiar abuziv.

Nu vă pasă de expectanțele sau convențiile sociale. Vă credeți deasupra legii. Credeți că, deși *alții* trebuie pedepsiți când încalcă normele sociale, dumneavoastră personal *nu* trebuie să fiți pedepsit. Nu vă așteptați să fie nevoie să plătiți pentru consecințele acțiunilor dumneavoastră.

MEL: *Scuze că am întârziat. Am așteptat ca deșteptul ăsta să iasă cu mașina din zona cu parcarea interzisă ca să parchez eu acolo.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Ai parcat într-o zonă cu parcarea interzisă?*
MEL: *Păi, da, dar nu e nicio problemă. Am împrumutat mașina cumnatului meu. Are autorizație de parcare. Chiar dacă mă prind, tot reușesc eu să-i conving să nu mă amendeze.*

Vă însușiți tot ce poftiți, fără sentimentul vinovăției, întrucât credeți că aveți dreptul. Vă așteptați să scăpați de consecințele negative cu care ar trebui să se confrunte ceilalți dacă s-ar comporta la fel. Scăpați sau reușiți să manevrați situația, în așa fel încât să nu trebuiască să plătiți consecințele.

REVENDICAREA DE DREPTURI A PERSOANEI DEPENDENTE

Dacă sunteți genul dependent, vi se pare că aveți dreptul să depindeți de ceilalți. Vă plasați în poziția persoanei slabe, incompetente, care are nevoie de sprijin, și vă așteptați ca ceilalți să fie puternici și să aibă grijă de dumneavoastră.

Și simțiți că meritați acest tratament, la fel cum un copil se așteaptă la acest lucru din partea părintelui său. Este dreptul vostru. Iar oamenii vă datorează acest lucru.

NINA: *Raymond e supărat pe mine fiindcă a aflat că furam din banii de mâncare pentru a-mi cumpăra haine.*
PSIHOTERAPEUTUL: *De ce făceai așa ceva?*
NINA: *Păi, mi-a tăiat alocația pentru haine. Chiar mă enervează. Eu ce să fac? Să port aceleași hanțe vechi și uzate?*
PSIHOTERAPEUTUL: *Știu. Ți-a tăiat alocația pentru că voi doi aveți probleme financiare.*

NINA: *Dar e treaba lui să se ocupe! Nu trebuia să ajungem în situația asta!*

Precum Nina, vă așteptați ca ceilalți să vă sprijine financiar. Îi lăsați pe ceilalți să se ocupe de treburile dumneavoastră zilnice și de deciziile pe care ar trebui să le luați.

Mai curând aveți un comportament pasiv-agresiv (și nu unul direct-agresiv). Când cineva nu are grijă de dumneavoastră, vă credeți o victimă. Vă supărați, dar probabil că vă abțineți. Vă exprimați resentimentele sub alte forme — îmbufnându-vă, comportându-vă pasiv-agresiv, plângându-vă de diverse boli, văitându-vă și făcând uneori crize ca un copil mic.

Nu credeți neapărat că sunteți o persoană specială. De fapt, probabil că încercați din greu să le faceți tuturor pe plac. Și totuși, credeți că aveți dreptul să depindeți de ceilalți. Revendicarea acestui drept se datorează probabil faptului că vă simțiți slab și vulnerabil. Aveți nevoie de ajutor, iar ceilalți au *obligația* să vă ajute.

IMPULSIVITATEA

Aveți probleme cronice în a vă controla comportamentul și trăirile afective. Aveți probleme cu controlul impulsurilor. Acționați pe baza dorințelor și sentimentelor, fără să vă gândiți la consecințe.

Vă este greu să tolerați sentimentul de frustrare, astfel încât să duceți la bun sfârșit sarcinile pe termen lung, mai ales pe cele plictisitoare sau de rutină. În general, vă lipsește organizarea și structura. Nu sunteți disciplinat.

NINA: *Ei bine, nu am obținut slujba aceea la agenția de turism.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Deci ai mers până la urmă acolo. Ce s-a întâmplat?*
NINA: *De fapt, nu am reușit să dau dosarul pentru candidatură. Voiau să completez niște formulare cu multe pagini, pe care eu nu le înțelegeam, și să aduc tot felul de acte. N-am găsit pe cineva*

care să mă ajute pas cu pas în tot acest proces. M-am gândit că, dacă aşa se întâmplă în procesul de înscriere, sigur n-o să-mi placă nici slujba. Pur şi simplu nu e genul de loc de muncă unde mi-ar plăcea să lucrez.

La fel ca Nina, probabil că aveţi tendinţa să procrastinaţi. Când totuşi vă apucaţi de o activitate, o faceţi pasiv-agresiv sau fără niciun chef. Nu reuşiţi să vă convingeţi să vă concentraţi şi să perseveraţi. Vă este greu chiar şi atunci când chiar *vreţi* să perseveraţi. Preferaţi gratificarea imediată în loc de o răsplată pe termen lung şi din cauza aceasta aveţi probleme.

Dificultatea de a amâna răsplata poate să apară şi sub forma adicţiilor de tipul supraalimentării, fumatului, băuturii, drogurilor sau sexului compulsiv. Cu toate acestea, adicţiile nu indică neapărat faptul că suferiţi de această capcană mentală. Ele sunt doar unul dintre indicatori. Ca să fie vorba de capcana Revendicării de Drepturi Personale, adicţiile trebuie să facă parte dintr-un tipar general de lipsă de autocontrol şi autodisciplină.

Este posibil să aveţi probleme în controlarea emoţiilor, mai ales a furiei. Deşi este posibil să aveţi unele simptome de depresie, furia este emoţia predominantă. Nu sunteţi în stare să vă exprimaţi furia ca un adult. Mai curând vă comportaţi ca un copil iritat. Deveniţi nerăbdător, agitat, furios.

KATIE: *E aşa jenant cum ţipă. Nu-i pasă unde suntem sau cine ne aude. Deodată începe să urle. Putem să fim în public, acasă la un prieten, oriunde.*

MEL: *Evident. Când mă înfurii, vreau să ştie toată lumea.*

KATIE: *Şi chiar aşa şi e. Accept orice, numai să tacă. Toată lumea procedează la fel.*

Vă permiteţi orice când e vorba să vă exprimaţi furia. Credeţi că ar trebui să aveţi libertatea de a exprima orice emoţie. Nu vă gândiţi la impactul asupra celorlalţi.

Problemele dumneavoastră legate de controlul impulsurilor și al furiei vă pun în pericol. La limită, incapacitatea de a vă controla impulsurile vă poate face să comiteți infracțiuni. În acest caz, e vorba de un comportament exploziv, de crize de furie sau de un comportament inadecvat.

NINA: *Mi-am luat o rochie nouă superbă pentru petrecerea de vineri.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum ai reușit? Credeam că Raymond nu-ți mai dădea bani de haine.*
NINA: *Uite, jură că nu-i spui, de fapt am furat-o. A fost simplu. Am dus-o pe furiș în cabina de probă și am ascuns-o în geantă.*
PSIHOTERAPEUTUL: *Cum ai de gând să-i explici fapta lui Raymond?*
NINA: *Păi, nici nu o să-și dea seama. Oricum, e vina lui, fiindcă nu a vrut să-mi dea bani.*

Raymond a aflat *până la urmă* despre rochie. S-a supărat așa tare, încât i-a spus Ninei că voia o separare de probă între ei doi. Era ultimul lucru pe care și-l dorea Nina. Acționase impulsiv, fără să se gândească la consecințe. Între *impuls* și *acțiune*, a trebuit să învețe să așeze și un pic de *rațiune*.

Spre deosebire de alte capcane — care vă fac să vă reprimați nevoile — capcana Revendicării de Drepturi Personale implică exprimarea *excesivă* a nevoilor personale. Nu dați dovadă de niciun dram de cumpătare. Spre deosebire de alte persoane, dumneavoastră nu vă controlați și nu vă impuneți nicio autodisciplină.

Mulți pacienți ce suferă de capcana Revendicării de Drepturi Personale nu resimt niciun disconfort provocat de capcana lor. Aceasta este caracteristica, aceea care desparte capcana Revendicării de Drepturi Personale de celelalte capcane prezentate în această carte. Nu am văzut niciun pacient care să se plângă că ar avea vreo problemă în a se considera special.

Cu toate acestea, mulți dintre pacienții noștri au *parteneri* prinși în capcana Revendicării de Drepturi Personale. Așa ajung

de obicei la terapie persoanele cu această problemă — ca parteneri ai unora dintre pacienții noștri. (Deseori îi rugăm pe partenerii pacienților noștri să facă și ei niște ședințe de psihoterapie.) Ca să nu ne ascundem după deget: de cele mai multe ori nu dumneavoastră veniți la terapie, ci dumneavoastră sunteți persoana care îi pune pe ceilalți în situația de a apela la un psiholog.

Dumneavoastră vă confruntați cu probleme de-abia atunci când nu mai puteți să evitați gravele consecințe negative ce apar ca urmare a capcanei dumneavoastră — de exemplu, când vă pierdeți slujba din cauză că nu vă achitați corespunzător de sarcini sau când soțul/soția amenință să vă părăsească. De-abia atunci veți recunoaște că ceilalți sunt nemulțumiți de comportamentul vostru și că tendința de a vă revendica diverse drepturi reprezintă o problemă. Realizați de-abia atunci că această capcană are costul ei și că vă poate face mult rău.

ORIGINILE CAPCANEI REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

Această capcană poate să se dezvolte în trei feluri foarte diferite. Primul implică limitele parentale slabe:

ORIGINEA NR. 1: LIMITELE SLABE

Limitele slabe constituie cel mai evident punct de pornire al acestei capcane. Părinții nu impun suficientă disciplină și nu exercită suficient control asupra copiilor lor. Părinții de acest tip își răsfață copiii sau le tolerează orice.

(A) Revendicarea de drepturi în cazul copilului răsfățat:

Copiii primesc tot ce vor, oricând vor. Aici intră atât dolean-țele materiale, cât și posibilitatea de a face totul după pofta inimii. *Copilul îi controlează pe părinți.*

(B) Impulsivitatea:

Copiii nu sunt învățați ce presupune *toleranța la frustrare.* Nu sunt obligați să-și asume răspunderea și să-și ducă sarcinile la bun sfârșit. Acestea pot include activități casnice sau teme pentru școală. Părintele îi permite copilului să se comporte în mod iresponsabil, deoarece nu impune consecințe neplăcute atunci când faptele copilului ar cere-o.

De asemenea, copiii nu sunt învățați să-și *controleze impulsurile.* Părinții le permit copiilor să-și dea drumul impulsurilor, precum furia, fără să le impună suficiente consecințe negative. Unul sau ambii părinți au dificultăți în a-și controla ei înșiși emoțiile și impulsurile.

Când vorbim despre *limite*, ne referim la reguli și la consecințe rezonabile. Atât Mel, cât și Nina au avut parte de limite parentale slabe în copilărie. Se poate spune că au fost crescuți de părinții lor ca să se simtă îndreptățiți la cât mai mult. Ambii au fost educați în medii permisive, în care au fost răsfățați și li s-au făcut toate poftele. Nu au învățat niciodată limitele adecvate.

Părinții reprezintă modele de autocontrol și autodisciplină. Părinții care nu se pot controla au copii care nu se pot controla.

MEL: *Da, tata obișnuia să facă mult scandal. Mereu își pierdea cumpătul și țipa la noi. Semăn mult cu el.*

KATIE: *Iar mama ta ce făcea? Mama lui se lasă ușor convinsă și acceptă orice spune tatăl lui.*

MEL: *Mda. Cred că niciunul nu a fost un exemplu de bună purtare.*

În familia lui Mel, tatălui său îi era permis să se comporte ca un copil. Când adulții nu se pot controla pe ei înşişi, nu reuşesc să-şi controleze nici copiii. Învățăm autocontrolul observând autocontrolul părinților noştri. Ne aplicăm nouă înşine comportamentul pe care ni l-au aplicat ceilalți. Când părinții stabilesc limite clare, consecvente şi adecvate, atunci şi noi învățăm să ne stabilim aceste limite nouă înşine.

Pacienții care au crescut cu limite slabe de obicei nu au învățat noțiunea de *reciprocitate* în copilărie. Părinții dumneavoastră nu v-au învățat că, pentru a obține ceva, trebuie să şi oferi ceva. Mai degrabă, mesajul lor a fost că ei aveau grijă de dumneavoastră, iar dumneavoastră nu trebuia să faceți nimic în schimb.

Mel şi Nina au o trăsătură interesantă în comun: Mel a fost singurul băiat din familia sa, iar Nina, singura fată din familia ei.

NINA: *Eu eram cea mai mică şi eram şi singura fată. Mama şi-a dorit foarte mult o fată. A născut trei băieți până să mă aibă pe mine. Am primit tot ce mi-am dorit în copilărie. Am fost o mică prințesă. Toată lumea a avut grijă de mine, atât părinții mei, cât şi frații mei.*

Este posibil ca unii copii — copiii unici, mezinii, singura fată dintr-o familie de băieți sau singurul băiat dintr-o familie de fete — să dezvolte mai uşor această capcană. Aceasta se întâmplă fiindcă cel mai adesea ajung să fie răsfățați de ceilalți.

ORIGINEA NR. 2: RĂSFĂȚAREA PERSOANELOR DEPENDENTE

Originea capcanei Revendicării de Drepturi Personale de către persoanele dependente se află în răsfățarea copiilor de către părinții lor, astfel încât copiii ajung dependenți de părinții lor. Părinții se ocupă de responsabilitățile vieții de zi cu zi, de deciziile şi sarcinile mai dificile. Mediul este atât de sigur şi protejat, iar copilul are atât de puține de rezolvat, încât ajunge să *pretindă* să fie permanent îngrijit de altcineva.

Diferența dintre capcana Dependenței și capcana Revendicării de Drepturi Personale de către persoanele dependente este una de nuanță. Cu cât mai dependent ți se permite să devii, cu atât ești mai protejat; mai departe, cu cât ți se pun mai multe la dispoziție, cu atât mai mult te vei apropia de capcana Revendicării de Drepturi Personale ca persoană dependentă. Dacă aparțineți acestei categorii, ar trebui să citiți și capitolul despre Dependență.

ORIGINEA NR. 3: REVENDICAREA DE DREPTURI PERSONALE CA FORMĂ DE CONTRAATAC FAȚĂ DE ALTE CAPCANE MENTALE

Pentru majoritatea pacienților noștri, Revendicarea de Drepturi Personale este o formă de Contraatac sau supracompensare pentru alte capcane mentale — mai ales pentru capcanele Deficienței, Deprivării Emoționale sau Izolării Sociale. Pentru originea acestor forme de Revendicare de Drepturi, citiți capitolul dedicat fiecăreia dintre aceste capcane.

Dacă ați dezvoltat capcana Revendicării de Drepturi Personale ca modalitate de a gestiona Deprivarea Emoțională din copilăria timpurie, atunci probabil că ați avut anumite lipsuri când erați mic. Poate că părinții dumneavoastră erau distanți și neafectuoși, astfel încât ați trăit o stare de deprivare emoțională. Ați Contraatacat prin revendicarea de drepturi. Sau poate că ați avut lipsuri materiale. Familiile din jurul dumneavoastră aveau bani, însă dumneavoastră erați destul de nevoiaș. V-ați dorit lucruri pe care nu le puteați avea. Acum, că sunteți adult, *vă asigurați* că primiți orice doriți.

Este posibil ca această capcană să fi fost un mijloc de ajustare adaptativ și sănătos pe când erați mic. Prin Revendicarea de Drepturi Personale, ați depășit singurătatea, lipsa de afecțiune și atenție din cauza căreia ați suferit în copilărie. Sau poate ați reușit să acoperiți în acest fel anumite lipsuri materiale. Problema este că ați dus lucrurile prea departe. Ca adult, v-a fost așa de frică ca ceilalți

să nu vă păcălească sau să vă provoace lipsuri din nou, încât ați devenit hiperexigent, narcisist și obsedat de control. Ați început să-i îndepărtați pe cei dragi de lângă dumneavoastră. În încercarea de a vă asigura că vă sunt îndeplinite nevoile, i-ați făcut să plece exact pe cei care ar fi putut să vi le satisfacă.

Este interesant să ne punem problema de ce unii copii care suferă de deprivare dezvoltă Revendicarea de Drepturi Personale ca stil de *coping* (ajustare). Cum de ajung la această strategie? Credem că sunt la mijloc mai mulți factori. Mai întâi, se pune problema temperamentului copilului. Unii copii sunt mai agresivi. Temperamentul lor îi predispune să răspundă într-un mod mai direct mai curând decât să capituleze în fața sentimentelor de deprivare.

Un alt factor apare atunci când familia îi permite copilului să contraatace. Un părinte care nu oferă afecțiune îi permite uneori copilului să emită alte pretenții. Un al treilea factor ține de existența unui dar special al copilului — în cazul în care acesta este deosebit de inteligent, frumos sau talentat. Copilul poate compensa obținând atenția celorlalți prin atuurile sale. Astfel, copilul se asigură că măcar *unele* nevoi ale sale îi sunt satisfăcute.

Furia este un alt factor care poate duce la dezvoltarea capcanei Revendicării de Drepturi Personale ca mecanism de ajustare împotriva deprivării. O furie intensă îi poate motiva pe oameni să-și depășească nivelul din copilărie. Le insuflă dorința de a corecta ceva ce ei percep a fi nedrept.

Deși Revendicarea este de obicei o reacție la sentimentele de deprivare emoțională, poate fi și o reacție la alte capcane. O persoană care se simte necorespunzătoare sau indezirabilă social va compensa prin sentimentul că este unică. Dacă dumneavoastră simțiți că sunteți inferior, puteți contraataca pretinzând că sunteți special și mai bun decât toți ceilalți.

Problemele ce țin de toleranța la frustrare și controlul impulsurilor pot reprezenta și ele forme de Contraatac împotriva sentimentului de subjugare (deși nu stau de obicei la originea impulsivității).

În aceste situații, copilul a fost disciplinat și controlat excesiv, iar mai târziu a reacționat prin acte de răzvrătire împotriva disciplinei și controlului emoțional.

SEMNALE DE PERICOL ÎN PRIVINȚA ALEGERII PARTENERILOR

Aceste indicii vă arată că vă alegeți partenerii în funcție de capcana de care suferiți.

REVENDICAREA DIN PARTEA PERSOANEI RĂSFĂȚATE

Sunteți atras de parteneri care:

1. Își sacrifică nevoile personale în favoarea satisfacerii nevoilor dumneavoastră.
2. Vă permit să-i controlați.
3. Se tem să-și exprime propriile nevoi și sentimente.
4. Sunt dispuși să tolereze abuzul, critica etc.
5. Vă permit să profitați de ei.
6. Nu au o identitate clară de sine și își dau voie să-și trăiască viața prin dumneavoastră.
7. Sunt dependenți de dumneavoastră și acceptă starea de fi dominați ca fiind prețul pentru dependență.

REVENDICAREA DIN PARTEA PERSOANEI DEPENDENTE

Sunteți atras de parteneri puternici, competenți și dispuși să aibă grijă de dumneavoastră (vezi capitolul despre Dependență).

IMPULSIVITATEA

Este posibil să fiți atras de parteneri care sunt organizați, disciplinați, compulsivi etc. şi care astfel se opun tendinței dumneavoastră către haos şi dezorganizare.

Pe scurt, sunteți atras de parteneri care vă confirmă, mai curând decât să vă conteste, ideea că aveți drepturi speciale. Atât Mel, cât şi Nina au trecut prin multe relații de acest fel. Înainte să se căsătorească, Mel a avut relații cu femei afectuoase şi generoase pe care le-a tratat abuziv, iar Nina a avut mai mulți parteneri ce erau persoane foarte puternice.

Dacă vă veți analiza propria viață, probabil veți constata că observațiile de mai sus vi se aplică. *Majoritatea* relațiilor dumneavoastră urmează acest tipar şi vă permit să retrăiți Revendicarea de Drepturi Personale din copilărie.

Desigur, şi cei care acceptă acest tip de relație cu dumneavoastră îşi retrăiesc la rândul lor capcanele proprii. Un parteneriat implică două persoane.

În tabelele următoare aveți cele mai comune tipare în care se încadrează persoanele din fiecare categorie de Revendicare de Drepturi Personale.

CAPCANELE REVENDICĂRII DE DREPTURI ALE PERSOANEI RĂSFĂȚATE

1. Nu vă pasă de nevoile celor din jurul dumneavoastră. Vă satisfaceți propriile nevoi, sacrificând nevoile celorlalți oameni. Îi răniți cu această ocazie.
2. Probabil că îi abuzați, umiliți sau înjosiți pe cei din jur.
3. Vă este greu să empatizați cu sentimentele celor din jur. Ei simt că nu îi înțelegeți şi că nu vă pasă de sentimentele lor.
4. *Luați* mai mult din partea societății decât *oferiți*. Se ajunge la o stare *de nedreptate* şi este incorect față de celelalte persoane.

5. La serviciu, puteți ajunge să fiți concediat sau retrogradat din funcție, pentru că nu luați în calcul sentimentele și nevoile celorlalți sau nu respectați regulile.
6. Partenerul dumneavoastră, familia, prietenii sau copiii ajung să vă părăsească, să aibă resentimente față de dumneavoastră sau să întrerupă orice legătură cu dumneavoastră, întrucât vă purtați în mod abuziv, nedrept sau egoist față de ei.
7. Puteți avea probleme cu legea dacă înșelați sau încălcați legile, făcând acte de evaziune sau fraudă, de exemplu.
8. Nu trăiți bucuria de *a dărui* celorlalți din toată inima — sau de a avea parte de o relație reciprocă, de adevărată egalitate.
9. Dacă Revendicarea este o formă de Contraatac, nu vă dați voie să vă luptați cu celelalte capcane fundamentale ale dumneavoastră. *Adevăratele* dumneavoastră nevoi nu sunt aduse în discuție. Continuați să vă simțiți deprivat emoțional, plin de defecte sau indezirabil din punct de vedere social.

CAPCANELE REVENDICĂRII DE DREPTURI ALE PERSOANEI DEPENDENTE

1. Nu învățați niciodată să aveți grijă de dumneavoastră înșivă, pentru că insistați ca ceilalți să vă poarte de grijă.
2. Le încălcați drepturile celor apropiați, întrucât vă folosiți de timpul lor pentru a vă rezolva problemele personale. Solicitările voastre îi epuizează pe cei din jur.
3. Cei de care depindeți ajung la un moment dat să se sature de dumneavoastră sau să se înfurie din cauza dependenței și solicitărilor voastre și vă vor părăsi, vă vor da afară sau vor refuza să vă ajute.
4. Persoanele de care depindeți vor muri sau vă vor părăsi, iar dumneavoastră veți fi incapabil să vă purtați singur de grijă.

CAPCANELE IMPULSIVITĂȚII

1. Nu duceți niciodată la îndeplinire acele proiecte care vă sunt necesare pentru a avansa în carieră. Mereu performați sub potențialul dumneavoastră și ajungeți să vă simțiți incompetent ca urmare a acestor eșecuri.
2. Cei din jurul vostru ajung să se satureze de lipsa voastră de responsabilitate și întrerup contactul cu voi.
3. Viața dumneavoastră e haotică. Nu vă puteți impune suficientă autodisciplină pentru a vă organiza și orienta în viață. Prin urmare, sunteți într-o stare de *blocaj*.
4. Este posibil să suferiți de adicții, precum drogurile, alcoolul sau supraalimentarea.
5. În aproape toate domeniile vieții dumneavoastră, lipsa de disciplină vă împiedică de la obținerea unor rezultate.
6. Este posibil să nu aveți banii necesari pentru a obține tot ce vreți în viață.
7. Este posibil să fi avut probleme cu autoritățile la școală, cu poliția sau la locul de muncă, întrucât nu aveți un control asupra impulsurilor.
8. Este posibil să vă fi îndepărtat prietenii, soțul/soția, copiii sau șefii prin crizele de furie sau izbucnirile neașteptate.

Este important să vă gândiți bine la aceste pericole, întrucât riscați să nu aveți suficientă motivație pentru a vă schimba.

Problema motivației pentru schimbare este foarte importantă în contextul acestei capcane. Spre deosebire de alte capcane, faptul că vă revendicați drepturile nu vă provoacă dumneavoastră personal nicio *suferință*. Din contră, vă face să vă simțiți *bine*. Ceilalți din jurul vostru trăiesc suferința, nu voi.

PSIHOTERAPEUTUL: *Mel, trebuie să o lași pe Katie să aibă cariera ei. Nu e corect ceea ce faci.*

MEL: *Dar de ce? De ce să fac eu ce zici tu? Mie îmi place situația așa cum e. Îmi place să am parte de toată atenția lui Katie.*

E ușor de înțeles perspectiva lui Mel. La urma urmei, de ce *ar trebui* să se schimbe? La o primă vedere, capcana lui îi aduce numai foloase. Tot așa, de ce *ar trebui* Nina să învețe să se descurce singură dacă poate să-i convingă pe ceilalți să muncească pentru ea?

Când lucrăm cu pacienți ce sunt prinși în capcana Revendicării de Drepturi Personale, căutăm mereu să le oferim *contraargumente*. De ce ar trebui să se schimbe? În ce fel le face rău capcana în care se află?

Gândiți-vă cu ce preț vine capcana în care vă aflați.

SCHIMBAREA CAPCANEI REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

Am remarcat de mai multe ori pe parcursul scrierii acestui capitol că eforturile noastre sunt oarecum inutile. Ne dăm seama că puține persoane dintre cele prinse în capcana Revendicării vor citi vreodată acest capitol. Majoritatea celor care suferă de această capcană nu doresc să se schimbe. Nu citesc de obicei cărți de autoajutorare. Nu vor să facă psihoterapie. În schimb, dau vina pe ceilalți pentru probleme lor, iar ei se luptă să rămână neschimbați.

Dacă dumneavoastră reprezentați o excepție — o persoană prinsă în capcana Revendicării, dar care totuși citește acest capitol —, probabil că deja ați plătit un preț pentru problema dumneavoastră. Soțul sau soția v-a cerut divorțul, iubitul/iubita este pe punctul să vă părăsească sau poate chiar dumneavoastră sunteți în situația iminentă de a rămâne fără slujbă. Ceva vi s-a întâmplat de ați ajuns în acest moment de criză.

Știm că multe dintre tiparele asociate capcanei Revendicării, discutate anterior în acest capitol, nu au mare importanță pentru dumneavoastră. Probabil nu vă pasă foarte mult că vă comportați

incorect față de alte persoane, din cauza capcanei dumneavoastră mentale. Nu contează că le faceți rău. Sunteți preocupat doar de dumneavoastră înșivă. Vă pasă numai de dumneavoastră. Acest lucru vă împiedică în dezvoltarea motivației pentru schimbare.

Am împărțit această secțiune în două părți. Prima parte este scrisă pentru aceia dintre dumneavoastră care sunt prinși în această capcană și vor să se schimbe.

Cu toate acestea, credem că majoritatea cititorilor acestui capitol sunt victimele persoanelor ce-și revendică tot soiul de drepturi. Nu dumneavoastră înșivă vă revendicați drepturile. Dumneavoastră citiți acest capitol pentru a încerca *să înțelegeți* ce se petrece cu o persoană ce are această capcană mentală — iubitul/iubita, soțul/soția sau un părinte.

Am inclus o secțiune și pentru dumneavoastră în acest capitol.

CUM SĂ VĂ DEPĂȘIȚI PROBLEMELE LEGATE DE REVENDICARE

Aceștia sunt pașii pentru a ieși din capcana mentală.

CUM SĂ VĂ DEPĂȘIȚI PROBLEMELE LEGATE DE REVENDICARE

1. Faceți o listă cu avantajele și dezavantajele *neacceptării* limitelor. Acest pas este esențial în construirea motivației pentru schimbare.
2. Fiți onest cu privire la justificările pe care le folosiți, pentru a evita să acceptați limitele.
3. Faceți o listă cu diversele manifestări ale incapacității dumneavoastră de a accepta limitele. Completați Tabelul Limitelor.

4. Scrieți cartonașe cu sfaturi pentru combaterea capcanei Revendicării și a lipsei de autodisciplină în situațiile cu care vă confruntați.
5. Solicitați feedback pe parcursul procesului de schimbare.
6. Încercați să empatizați cu persoanele din jurul dumneavoastră.
7. În cazul în care capcana dumneavoastră reprezintă o formă de Contraatac, încercați să vă identificați capcanele fundamentale. Aplicați tehnicile de modificare corespunzătoare.
8. Dacă aveți probleme cu autodisciplina, alcătuiți o ierarhie a sarcinilor de rezolvat, împărțite pe nivelul de frustrare sau plictiseală. Avansați treptat pe lista sarcinilor, de la cele ușoare la cele dificile.
9. Dacă vă este greu să vă controlați emoțiile, folosiți o tehnică de tip time-out.
10. Dacă suferiți de capcana Revendicării de Drepturi Personale specifică persoanelor dependente, alcătuiți o ierarhie a sarcinilor, în funcție de gradul de dificultate. Începeți treptat să faceți acele activități pe care le îngăduiți altora să le facă în locul dumneavoastră. Începeți să vă dovediți dumneavoastră înșivă că sunteți o persoană competentă.

1. Faceți o listă cu avantajele și dezavantajele neacceptării *limitelor. Acest pas este esențial în construirea motivației pentru schimbare.* În dreptul dezavantajelor, nu uitați să scrieți: suferința pe care le-o provocați celorlalți; riscul de a fi părăsit de prieteni și familie; riscul de a fi concediat sau de a nu fi promovat; riscul de a fi dat în judecată etc. Dacă aveți probleme de impulsivitate, nu uitați că riscați să nu vă atingeți niciodată scopurile în viață dacă nu vă creșteți toleranța la frustrare. *Nu uitați să scrieți toate consecințele negative deja apărute în viața dumneavoastră.*

Iată lista alcătuită de Mel:

AVANTAJELE ŞI DEZAVANTAJELE REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

1. Îmi place că totul se întâmplă aşa cum vreau eu.
2. Obţin ceea ce vreau — bani, femei, confort material.
3. Dacă mă înfurii, îi fac pe ceilalţi să se conformeze dorinţelor mele.
4. Pot şi îmi place să exercit un control asupra celorlalţi.
5. Simt că sunt o persoană specială.
6. *Sunt* o persoană specială şi nu ar trebui să mă conformez regulilor.

DEZAVANTAJE

1. Katie ameninţă că mă va părăsi.
2. Ceilalţi se supără des pe mine sau mă evită.
3. Colegilor de serviciu le e frică de mine; nu mă plac.
4. Nu am mulţi prieteni apropiaţi. Mulţi ajung să se supere pe mine după o vreme şi renunţă la compania mea.

Puteţi observa cum Mel, după cum era de aşteptat, nu a inclus pe lista Dezavantajelor suferinţa cauzată celorlalţi sau nedreptatea pe care o provoacă prin revendicarea unor drepturi speciale. Pentru aceasta ar fi nevoie de mai multă psihoterapie.

Imaginaţi-vă tot ce va fi neplăcut legat de aceste evenimente, astfel încât consecinţele să vă apară într-un mod cât mai elocvent. Imaginaţi-vă că persoanele dragi vă vor abandona sau că veţi ajunge şomer. De exemplu, unul dintre dezavantajele scrise de Nina a fost următorul: „S-ar putea să mă părăsească Raymond, iar eu nu voi avea habar cum să am grijă de mine însămi".

PSIHOTERAPEUTUL: *Închide ochii şi imaginează-ţi cum ar fi.*

NINA: *(Pauză.) Mă văd pe mine însămi la telefon, sunând-o pe mama, sunându-mi prietenii, încercând să-i conving să mă ajute. E umilitor.*

E ca și cum aș cerși. Sunt atât de furioasă pe Raymond. Dar, oricât de furioasă aș fi, nu îl pot face să se întoarcă.

Încercați să înțelegeți costul capcanei Revendicării *înainte* să apară consecințele negative. Încercați să faceți loc pentru *rațiune* pe intervalul dintre impuls și acțiune.

2. Fiți onest cu privire la justificările pe care le folosiți pentru a evita să acceptați limitele. Faceți o listă cu justificările dumneavoastră tipice. Pentru fiecare justificare, scrieți de ce este doar o formă de raționalizare și nu este adevărată. Începeți să opuneți rezistență gândurilor care vă alimentează capcana mentală.

Iată câteva dintre justificările notate de Mel pe parcursul psihoterapiei:

JUSTIFICĂRI PENTRU REVENDICAREA DE DREPTURI PERSONALE

Oamenii ar trebui să mă accepte așa cum sunt.
Nu fac rău nimănui.
Ceilalți exagerează.
Sunt o persoană specială și merit toate acestea.
Nu mă vor prinde niciodată.
Eu am grijă de mine, ceilalți să aibă grijă de ei.
E sănătos să-mi exprim furia.
Dacă o să știu să-i manipulez pe ceilalți, o să fac să fie totul așa cum vreau.

Justificările Ninei țin de domeniul autodisciplinei.

JUSTIFICĂRI PENTRU IMPULSIVITATE

Dacă e plictisitor, de ce să continui?
Pot să recuperez mai târziu.
O să mă ocup de asta mâine.
Pot să mă descurc doar cu talentul meu natural.

Altcineva ar putea face asta pentru mine şi ar fi mai bine.
Raymond nu mă va părăsi niciodată cu adevărat.
Viaţa e mai frumoasă când pot să fac ce vreau.
Nu mă pot abţine, aşa sunt eu.

Justificările folosite de dumneavoastră vă ajută să negaţi realitatea. Dacă nu vă opriţi, veţi plăti pentru impulsivitatea dumneavoastră şi pentru continua revendicare de drepturi speciale. Faptul că citiţi aceste rânduri arată că *ceva* deja a început să meargă prost. Nu lăsaţi aceste tipuri de justificări să acopere consecinţele negative ale capcanei în care vă aflaţi.

3. Faceţi o listă cu diversele manifestări ale incapacităţii dumneavoastră de a accepta limitele. Completaţi Tabelul Limitelor. Vrem să alcătuiţi o listă *foarte detaliată* a modurilor în care capcana Revendicării se manifestă în viaţa dumneavoastră. Rugaţi-vă familia şi prietenii să vă ajute în acest sens. Vor fi încântaţi să vi le indice.

Gândiţi-vă la mai multe domenii ale vieţii dumneavoastră: acasă — cu soţul/soţia — cu copiii — la muncă — în maşină — la restaurant sau hotel — cu prietenii. Pentru fiecare domeniu, completaţi un tabel al Limitelor. Astfel veţi avea ocazia să vedeţi cum se potrivesc aşteptările dumneavoastră cu normele sociale.

Principiul de bază al normelor sociale este acela al reciprocităţii sau al schimburilor reciproce. Să ne reamintim regula de bază: „Poartă-te cu alţii aşa cum ai vrea să se poarte şi ei cu tine".

Iată un exemplu de tabel al Limitelor, completat de Mel pentru situaţia intitulată: „Alegerea unui film împreună cu Katie".

DOMENIUL	MANIFESTAREA CAPCANEI MELE	AŞTEPTĂRILE OBIŞNUITE	CONSECINŢELE NEGATIVE ALE COMPORTAMENTULUI MEU
Alegerea unui film împreună cu Katie.	O presez pe Katie să aleagă ce film vreau eu.	Reciprocitate – să găsim un film care ne place amândurora.	Katie nu va mai merge cu mine la film la fel de des; va fi furioasă pe mine toată seara.

Ne așteptăm ca acest pas să vă ia ceva timp. Vrem să completați tabelul pentru fiecare domeniu al vieții dumneavoastră în care capcana Revendicării vă pune probleme. Uneori, aceste domenii nu sunt ușor de identificat. De exemplu, când Mel mergea la un restaurant, voia ca în restaurantul respectiv temperatura să fie cea potrivită, masa să fie așezată exact acolo unde trebuia etc. Capcana Revendicării îi acaparase toată viața.

În cazul în care apelați la psihoterapie, terapeutul dumneavoastră vă poate ajuta să faceți această evaluare. După cum am mai spus, atât familia, cât și prietenii vă pot ajuta. Este important să aflați părerea celorlalți, altfel nu vă veți da seama în ce domenii ale vieții vă comportați ca o persoană cu drepturi speciale.

4. Scrieți cartonașe cu sfaturi pentru combaterea capcanei Revendicării și a Impulsivității în fiecare din aceste situații. Acum este momentul să vă luptați în mod activ cu capcana dumneavoastră. Când vă confruntați cu una dintre situațiile descrise în tabelul Limitelor, comportați-vă conform normei sociale, nu într-un mod impulsiv, nedisciplinat sau tipic pentru o persoană ce revendică drepturi speciale.

Cartonașele vă pot fi de ajutor. Scrieți câte un cartonaș pentru fiecare situație. Recitiți-l atât înainte — în scop de pregătire —, cât și în timpul acțiunii (dacă este cu putință) pentru a vă reaminti.

Când scrieți cartonașele, urmăriți aceste idei:

CUM SĂ SCRIEȚI CARTONAȘELE REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

1. Fiți atent la nevoile celor din jurul dumneavoastră. Încercați să le înțelegeți trăirile. *Empatizați.*
2. Străduiți-vă să urmați principiile reciprocității, corectitudinii și echității în interacțiunea dumneavoastră cu ceilalți.

3. Întrebați-vă dacă îndeplinirea nevoilor dumneavoastră imediate este atât de importantă încât să merite consecințele negative (de exemplu, ruperea unor prietenii, pierderea serviciului).
4. Învățați să tolerați frustrarea pentru a vă îndeplini scopurile pe termen lung. Vorba proverbului: „Dacă nu suferi, nu câştigi".

Iată ce a scris Mel pentru situația: „Când mă simt atras de altă femeie".

CARTONAȘUL REVENDICĂRII DE DREPTURI PERSONALE

Ştiu că mă simt atras de această femeie şi că încep să-mi fac planuri cum să mă culc cu ea. Dar, dacă mă culc cu ea, o voi supăra şi răni pe Katie. Nu vreau ca ea să se culce cu alți bărbați, deci nici eu nu ar trebui să mă culc cu alte femei. A face sex cu această femeie nu e la fel de important precum căsnicia mea cu Katie. Dacă mă mai culc cu alte femei, o s-o pierd definitiv pe Katie. O iubesc şi vreau să fiu cu ea tot restul vieții mele.

Mel a fost pe punctul de a fi părăsit de Katie. Cartonaşul l-a ajutat să nu uite că putea fi părăsit oricând. Dragostea sa pentru Katie l-a motivat să se schimbe.

Verificați mental în fiecare situație dacă vă comportați conform normelor sau conform capcanei dumneavoastră. Această verificare mentală vă poate servi ca dovadă obiectivă a evoluției dumneavoastră.

5. Solicitați feedback pe parcursul procesului de schimbare. Este important ca în eforturile dumneavoastră de schimbare să implicați şi persoanele în care aveți încredere. Întrebați-vă prietenii, colegii şi persoanele dragi cum vă descurcați. Au observat vreo

schimbare? Sunt de părere că mai trebuie să faceți eforturi în anumite privințe?

Sunteți atât de obișnuit să revendicați drepturi speciale, încât nici nu vă mai observați comportamentul. Alții îl observă mai ușor. Prin feedbackul lor veți avea o viziune mai clară asupra vieții dumneavoastră.

Aprecierile celorlalți vă vor ajuta, de asemenea, să înțelegeți care sunt așteptările obișnuite în privința comportamentului. În ce fel se ajută, de obicei, oamenii între ei? Ce înseamnă ca o relație să fie bazată pe corectitudine și egalitate? Ce convenții sociale urmează oamenii? Continuați să explorați aceste idei. Explicați-vă dumneavoastră înșivă ceea ce alte persoane au înțeles deja — regulile implicite ale societății.

6. Încercați să empatizați cu persoanele din jurul dumneavoastră. Lipsa dumneavoastră de empatie contribuie substanțial la consolidarea capcanei în care vă aflați.

KATIE: *Mel parcă nu pricepe cum mă răneşte. Crede că poate să aibă aventuri cu alte femei fără probleme. Oricât de mult aș plânge, nu se schimbă nimic.*

PSIHOTERAPEUTUL: *Suferința ta nu îl face să se oprească.*

MEL: *Nu înțeleg de ce contează așa de mult. De ce trebuie să te agiți atât?*

Mel nu era deloc conștient de sentimentele altora. Așa se întâmplă cu majoritatea persoanelor prinse în capcana Revendicării de Drepturi Personale. Fiind interesați în mod constant doar de propriile nevoi, nu sunt conștienți de cum îi afectează pe ceilalți. O întreagă dimensiune a interacțiunii umane le este complet străină.

Reacțiile celorlalți ne dau indicii importante în situațiile sociale. Ne ajută să decidem cum să acționăm. Mel interacționa fără aceste indicii. Funcționa ca într-un vid. Nu-și dădea seama când încălca limitele bunului-simț. Doar presupunea că, dacă el se simțea bine, atunci totul era bine.

În terapia de cuplu facem exerciții de oglindire pentru a-i învăța pe clienți să empatizeze. Oglindirea reprezintă o formă de ascultare activă. Funcționează în două etape. În prima etapă, reflectezi înapoi ceea ce ai auzit de la cealaltă persoană. Apoi spui ce crezi că simte persoana respectivă.

KATIE: *Începe să mă enerveze cum îmi dă ordine prin casă. Dacă ne uităm la televizor şi vrea să mănânce, îmi spune să-i aduc ceva de mâncare. Iar dacă îi zic să aştepte până la pauza de publicitate, se răsteşte la mine.*

PSIHOTERAPEUTUL *(către Mel): Poți să oglindeşti ce a spus, apoi să răspunzi?*

MEL: *Spui că îți dau ordine prin casă, că te pun să-mi aduci de mâncare când ne uităm la televizor. Şi te simți furioasă.*

Începeți să fiți atent la ceilalți. Ascultați care sunt plângerile şi problemele lor. Încercați să înțelegeți cum se simt *ei* atunci când le ignorați nevoile. Încercați să empatizați, fără a deveni defensiv.

7. În cazul în care capcana dumneavoastră reprezintă o formă de Contraatac, încercați să vă identificați capcanele fundamentale. Aplicați tehnicile de modificare corespunzătoare. Dacă capcana Revendicării a apărut la dumneavoastră ca metodă de a gestiona o altă capcană — precum Deprivarea Emoțională, Deficiența sau Izolarea Socială —, urmați strategiile de schimbare a capcanei recomandate în capitolele corespunzătoare din această carte. Vă va fi foarte greu să vă schimbați dacă nu abordați capcanele fundamentale ale vieții dumneavoastră.

Unul dintre aspectele esențiale ale schimbării este să vă recunoaşteți *vulnerabilitatea*. Revendicarea de Drepturi Personale reprezintă o încercare disperată de a Contraataca, astfel încât să nu trebuiască să simțiți durerea de a fi vulnerabil. Dacă nu vă veți trăi autentic sentimentele profunde de deprivare, deficiență sau izolare socială, nu veți fi capabil să vă schimbați.

Capcana Revendicării se bazează pe o logică de tipul totul-sau-nimic. Fie obțineți tot ce vă doriți, fie sunteți deprivat; fie sunteți perfect, fie sunteți plin de defecte; fie sunteți adorat, fie sunteți respins. Trebuie să învățați că există o cale de mijloc, că vă puteți satisface nevoile fără să exagerați.

Găsiți metode mai adecvate pentru a vă satisface nevoile de bază — metode prin care să respectați drepturile și nevoile altora. Nu e nevoie să cereți atât de mult din partea celorlalți, să îi controlați în așa măsură și să vă credeți îndreptățit la tot, pentru a obține ce vă doriți. Renunțați la aceste forme de Contraatac. Puneți accentul pe relațiile apropiate, încercați să vă îndepliniți nevoile prin intimitatea cu ceilalți. Învățați să cereți ce doriți, fără să dați ordine. Încercați să fiți mai onest cu dumneavoastră înșivă. Fiți mai deschis în legătură cu cine sunteți ca om. Învățați să spuneți cine sunteți, fără să mai încercați să vă ascundeți sau să îi impresionați pe ceilalți.

Știm că va fi dificil pentru dumneavoastră. Vă temeți că veți rămâne vulnerabil, neajutorat, expus privirii celorlalți, fără ca nevoile dumneavoastră să fie satisfăcute și fără să vă simțiți acceptat de către semeni. Dar veți descoperi că nu trebuie să fie chiar așa. De fapt, viața dumneavoastră va fi mult mai plină de satisfacții. Urmând strategiile pentru schimbare prezentate în capitolele dedicate capcanelor fundamentale, veți putea controla acest întreg proces.

8. Dacă aveți probleme cu autodisciplina, alcătuiți o ierarhie a sarcinilor de rezolvat, împărțite pe nivelul de frustrare sau plictiseală. Avansați treptat pe lista sarcinilor, de la cele ușoare la cele dificile. Învățați în acest fel să vă autodisciplinați. Vrem să vă stabiliți niște sarcini și să vă forțați să le duceți la îndeplinire.

Știm că va fi greu pentru dumneavoastră. Uneori va fi plictisitor, alteori frustrant. Dar gândiți-vă că este un exercițiu. Exersați toleranța la frustrare. Pentru a vă motiva să continuați, gândiți-vă la beneficiile pe termen lung.

Faceți o listă a sarcinilor de îndeplinit, de la cele mai ușoare la cele mai grele. Folosiți următoarea scală de punctaj, pentru a evalua gradul de dificultate a sarcinilor de pe lista dumneavoastră. Notați cât de dificilă va fi o anumită sarcină pentru dumneavoastră. De exemplu, pentru unii oameni nu este greu să completeze un formular pentru un job, însă pentru Nina este *foarte* dificil.

SCALA DE DIFICULTATE

0 Foarte ușor
2 Puțin dificil
4 Destul de difil
6 Foarte dificil
8 Aproape imposibil

SARCINI CARE CER AUTODISCIPLINĂ	DIFICULTATE
Să spăl vasele.	2
Să fac cumpărăturile săptămânal.	3
Să fac exerciții fizice de două ori pe săptămână.	4
Să citesc zilnic rubrica de anunțuri publicitare.	5
Să fac bugetul casei.	5
Să dau telefon pentru a stabili interviuri pentru un job.	6
Să mă duc la un interviu pentru job.	7
Să completez un formular pentru un job.	7
Să cheltuiesc fondurile casei doar pentru lucruri necesare în casă, nu pentru mine personal, timp de o săptămână.	8
Să merg la un program de pregătire pentru o meserie.	8

De exemplu, mai jos este lista ierarhizată făcută de Nina. Încercați să vă ocupați măcar de o sarcină pe săptămână, în ordinea dificultății. Puteți să includeți anumite activități în rutina săptămânală. După ce ați rezolvat toate sarcinile, obișnuiți-vă să vă stabiliți noi țeluri în fiecare săptămână. Mențineți-vă progresele

făcute până acum. Nu recădeți în vechile tipare ale lipsei de disciplină.

9. Dacă vă este greu să vă controlați emoțiile, folosiți o tehnică de tip time-out. Tehnicile de tip „*time-out*" sunt utile mai ales pentru controlul furiei. Când sunteți pe punctul de a avea o criză de nervi, aceste tehnici vă ajută să vă opriți și să ieșiți din situația respectivă *înainte* să vă exprimați sentimentele. Odată ce v-ați recăpătat autocontrolul, puteți lua o hotărâre rațională dacă să vă exprimați (sau nu) furia.

Vrem să învățați să vă folosiți de debutul furiei pentru a vă da *seama* când este cazul să vă controlați. Folosiți următoarea scală pentru a vă evalua furia.

SCALA FURIEI

0 Deloc furios
2 Puțin furios
4 Destul de furios
6 Foarte furios
8 Extrem de furios

Atunci când furia dumneavoastră este de nivelul 4 sau peste acest nivel, pe o scală de la 0 la 8, folosiți tehnica de *time-out*. Cereți-vă scuze și părăsiți scena. (Puteți să-i spuneți persoanei respective ceva de genul: „Îmi pare rău, dar am nevoie de puțin timp pentru a mă gândi singur la acest subiect. Să reluăm această discuție peste câteva minute".) Dacă vă este imposibil să plecați, începeți să numărați în gând. Numărați în gând până când furia dumneavoastră descrește sub nivelul 4 pe scala furiei.

Odată ce furia dumneavoastră este sub control, gândiți-vă cum să răspundeți în situația respectivă. Uneori veți decide că vreți să vă exprimați mânia față de persoana respectivă. Dar faceți-o în mod potrivit, asertiv. Fiți calm și controlat când vorbiți. Nu

atacați persoana respectivă. Comunicați-i ce *a făcut* de v-a supărat așa de rău.

Pe de altă parte, uneori veți decide, după ceva timp de gândire, că *nu* vreți să vă exprimați mânia. Până la urmă, de câte ori n-ați regretat crizele de nervi făcute în fața altor persoane?

10. Dacă suferiți de capcana Revendicării de Drepturi Personale specifică persoanelor dependente, alcătuiți o ierarhie a sarcinilor, în funcție de gradul de dificultate. Începeți treptat să faceți acele activități pe care le îngăduiți altora să le facă în locul dumneavoastră. Începeți să vă dovediți dumneavoastră înșivă că sunteți o persoană competentă. Vrem să vă dezvoltați competența. Cu alte cuvinte, vrem să vă ocupați cum se cuvine de capcana Dependenței de care suferiți.

Faceți o listă cu avantajele și dezavantajele faptului că îi manipulați pe cei apropiați să aibă grijă de dumneavoastră. În ce fel vă afectează identitatea de sine? Cum le afectează viața celor din jurul dumneavoastră?

Ninei i-a fost ușor să scrie avantajele. Alții se ocupau de treburile ei în locul ei, le făceau mai bine, iar ea obținea ceea ce își dorea. I-a fost mai greu să se confrunte cu dezavantajele.

NINA: *Sîmt că am rămas în urmă. Nici măcar acum nu pot să fac ceea ce alții, de două ori mai mici decât mine, sunt în stare să facă. Chiar și* un adolescent *reușește să aibă un serviciu și să se descurce.*

O consecință a acestei capcane o constituie pierderea masivă a respectului de sine. Nu reușiți să țineți pasul cu oamenii de vârsta dumneavoastră. Dependența de ceilalți îi epuizează pe aceștia și vă subminează pe dumneavoastră înșivă.

Rugați-i pe cei apropiați să renunțe treptat la a mai rezolva sarcinile în locul dumneavoastră. Este important să-i implicați în lupta dumneavoastră pentru schimbare pe cei care vă întreți

capcana și să vă asumați treptat responsabilitatea propriei dumneavoastră existențe.

Stabiliți o ierarhie a sarcinilor și avansați pas cu pas. Ocupați-vă mai întâi de sarcinile cele mai ușoare și continuați treptat, până ajungeți să le abordați pe cele mai dificile. În acest fel veți reuși să stăpâniți noi deprinderi și competențe.

Sunteți prins în două capcane: cea a Dependenței și cea a Revendicării de Drepturi Personale. Trebuie să vă ocupați de amândouă. Urmați strategiile pentru schimbare precizate și în capitolul despre capcana Dependenței.

Iată câteva principii generale pentru a-i ajuta pe *alții* să iasă din capcana Revendicării de Drepturi Personale.

AJUTORAREA UNEI PERSOANE CARE ARE PROBLEME CU LIMITELE

1. Identificați ce pârghii aveți la dispoziție. Ce aveți dumneavoastră și reprezintă o valoare pentru persoana respectivă? Respect? Bani? O slujbă? Dragoste?
2. Cât de departe sunteți pregătit să mergeți pentru a provoca o schimbare? Ați fi de acord să vă părăsiți partenerul? Să concediați un angajat?
3. Pe un ton nonagresiv, comunicați-i persoanei ce vă nemulțumește. Întrebați-o dacă știe cum vă simțiți. Este de acord să încerce să se schimbe?
4. Dacă este de acord, urmați împreună pașii detaliați în acest capitol.
5. Dacă persoana nu este receptivă, comunicați-i consecințele deciziei de a nu face nicio schimbare. Încercați să-i prezentați o ierarhie a consecințelor negative. Începeți să le puneți în aplicare pe rând, până când persoana ce-și revendică atâtea drepturi va fi de acord să colaboreze cu dumneavoastră. Încercați să empatizați cu ea și să înțelegeți cât de dificilă este schimbarea, dar nu dați înapoi.

6. Nu uitați că de multe ori este *imposibil* să convingeți pe cineva suferind de această capcană să se schimbe. Dacă nu aveți suficientă putere de influență asupra persoanei, probabil că nu veți avea mare succes. Pregătiți-vă pentru o lungă muncă de convingere în ceea ce privește necesitatea schimbării. Faceți o listă cu avantajele și dezavantajele de a insista asupra schimbării, incluzând aici riscul de a stârni un conflict și chiar de a încheia relația cu persoana respectivă. Faceți această alegere în cunoștință de cauză.

Mel și Nina se numără printre acele puține persoane care au reușit să schimbe capcana Revendicării de Drepturi Personale. De ce sunt ei așa diferiți? Un factor îl reprezintă partenerii lor. Ambii își iubeau partenerii, iar aceștia erau dispuși să-i părăsească. Dragostea a fost factorul de influență.

Nu mai așteptați ca partenerul dumneavoastră să se schimbe. *Dumneavoastră* trebuie să vă schimbați. Dumneavoastră trebuie să învățați cum să vă descurcați cu partenerul dumneavoastră. A vă descurca cu un partener prins în capcana Revendicării este o abilitate pe care puteți să o deprindeți. Practic, trebuie să *stabiliți limite*. Persoanele care revendică drepturi sunt narcisice. Nu sunt empatice, dau vina pe alții, cred că au dreptul la mai mult decât oferă ele. *Nu-și vor stabili niciodată propriile lor limite.* Dumneavoastră trebuie să le stabiliți pentru ele.

Când Katie a început psihoterapia, credea că Mel ar fi încetat să facă ce făcea dacă și-ar fi dat seama cât de tare o rănea. Ea îi tot arăta cât de mult suferea.

KATIE: *Nu puteam să înțeleg. Eu, una, nu l-aș răni niciodată în felul acesta. Nu aș suporta să-l văd suferind atât de mult. Uneori aproape că ajungeam să mă gândesc la sinucidere. Nu puteam să*

înțeleg cum de nu putea să vadă că mă rănea și cum putea să continue nestingherit să se vadă cu alte femei.

Katie a trebuit să învețe că suferința ei nu l-ar fi oprit *niciodată* pe Mel. Și dumneavoastră trebuie să învățați această lecție. Persoanele care revendică drepturi speciale nu sunt aproape niciodată impresionate în vreun fel de dovezile suferinței altora.

În schimb, trebuie să impuneți limite. Folosiți toate pârghiile și toți factorii de influență ce se află la dispoziția dumneavoastră. Când Katie i-a spus lui Mel că va divorța de el dacă nu era de acord să facă psihoterapie, și-a folosit influența pentru a impune o limită. Desigur, nu a fost suficient doar atât. A fost doar începutul. De-a lungul psihoterapiei, Mel a căutat în toate felurile să evite schimbarea. A tot încercat să dea vina pe Katie, în *încercarea* de a o convinge să cedeze.

Katie a trebuit să se impună mereu. A trebuit să învețe să spună: „Comportamentul tău este inacceptabil" și să pună în practică ce spune. A trebuit să impună reguli în toate domeniile vieții lor împreună, de la a-i spune „Dacă mai ai vreo aventură, te părăsesc" la a-l avertiza: „Dacă îți mai lași șosetele murdare pe jos în loc să le pui în coș, nu le mai pun la spălat". Katie a trebuit să nu-l mai lase pe Mel să o manipuleze prin învinovățire. A trebuit să nu-i mai ceară permisiunea să-și trăiască *propria* viață. Când voia să iasă cu prietenii sau să meargă la un curs seara, făcea ce voia, indiferent ce spunea Mel.

Nu înseamnă că a devenit rea față de Mel. Mai curând, a învățat să i se adreseze pe un ton calm și controlat. De fapt, a devenit chiar mai drăguță cu el. Întrucât echilibrul între ce primea și ce oferea în relație începea să se restabilească, Katie nu s-a mai simțit atât de furioasă pe el.

În sinea sa, Mel își dorea să-i fie impuse limite de către Katie. Limitele îl făceau să se simtă mai în siguranță. Și a început să o respecte pe Katie, lucru pe care, de asemenea, și-l dorea.

CÂTEVA CUVINTE DE ÎNCHEIERE

Potrivit studiilor, cu cât mai multă suferință prezintă pacienții la începutul psihoterapiei, cu atât este mai probabil să facă mari schimbări în viața lor. Spre binele dumneavoastră, sperăm că citiți această carte, pentru că e ceva care vă provoacă o oarecare suferință. Sperăm că veți găsi motivația necesară pentru a ieşi din capcana Revendicării. Altfel nu veți reuşi să vă împliniți potențialul în dragoste şi muncă.

17

O filosofie a schimbării. Șapte premise fundamentale

Procesul schimbării este unul dificil. Vedem cum pacienții se străduiesc în fiecare zi să-şi depăşească tiparele adânc înrădăcinate. Noi înşine trecem prin acelaşi proces de dezvoltare personală şi remarcăm cât de frustrant poate fi pentru prietenii şi rudele noastre.

Cărțile de autoajutorare, printre care se numără şi aceasta, probabil dau impresia că procesul schimbării este mai uşor decât este în realitate. Ne-am dori să existe o modalitate prin care să vă pregătim pe deplin pentru suişurile şi coborâşurile procesului de maturizare. E bine să ştiți că procesul schimbării va fi mai imprevizibil decât pare. Pacienții noştri ne spun mereu că fac „un pas înainte şi doi înapoi". Veți întâlni multe obstacole în calea schimbării. Le descriem pe multe dintre ele în capitolul 5 şi vă oferim soluții.

Filosofia care stă la baza abordării noastre cu privire la procesul de schimbare include câteva premise fundamentale. Nu avem cum să le demonstrăm validitatea, dar putem spune că schimbarea survine mai uşor atunci când aceste premise sunt considerate corecte. În primul rând, credem că, într-un fel sau altul, *toți ne dorim fericirea şi împlinirea*. Acest proces este numit uneori *autoactualizare*. Credem că acest sine sănătos care se autoactualizează

a fost ignorat, subjugat, abuzat, criticat şi supus diverselor forţe distructive mult timp. Procesul de schimbare implică reînsufleţirea acestui sine sănătos şi susţinerea lui prin speranţă.

În al doilea rând, credem că *există anumite „nevoi" sau dorinţe de bază, a căror satisfacere ne va ajuta să devenim mai fericiţi*: nevoia de a relaţiona şi a ne simţi aproape de semeni; nevoia de independenţă, de autonomie; nevoia de a ne simţi dezirabili, competenţi, atrăgători, valoroşi şi plini de succes — nevoia de a fi apreciaţi de către cei din jur; nevoia de a le comunica celorlalţi ceea ce vrem şi simţim; nevoia de plăcere, distracţie, creativitate — de a urmări interesele, hobby-urile şi activităţile care ne produc plăcere, precum şi nevoia de a-i ajuta pe ceilalţi, de a le arăta grija şi dragostea noastră. Vom spune mai multe despre aceste nevoi în următoarele pagini.

A treia mare premisă în abordarea centrată pe capcanele mentale este că *oamenii se pot schimba fundamental*. Unii sunt sceptici în legătură cu acest proces. Ei sunt de părere că personalitatea noastră de bază se formează până la sfârşitul copilăriei sau chiar este determinată de moştenirea noastră genetică, iar schimbările majore la vârsta adultă nu sunt posibile sau probabile. Respingem categoric această idee. Observăm cum oamenii trec prin transformări semnificative în fiecare zi. Recunoaştem totuşi că schimbarea tiparelor de bază este extrem de dificilă. Temperamentul nostru moştenit, alături de experienţele din copilăria timpurie şi cele din mediul nostru social sunt factori semnificativi ce se împotrivesc schimbării. Cu toate acestea, deşi experienţele din copilărie creează obstacole puternice în calea schimbării, acestea nu fac imposibilă schimbarea. Cu cât ne-au afectat mai mult în copilărie, cu atât mai mult va trebui să luptăm pentru a ne înfrânge capcanele mentale şi cu atât mai mult avem nevoie de sprijin din partea celorlalţi.

A patra premisă este că noi toţi tindem să ne opunem schimbărilor profunde. Această premisă implică câteva idei fundamentale, printre care şi aceea că *este foarte puţin probabil să modificăm*

o capcană mentală fundamentală, fără să facem un efort conștient în acest sens. Majoritatea dintre noi funcționăm pe pilot automat, folosindu-ne de vechile noastre obiceiuri de a gândi, simți, relaționa și acționa. Aceste tipare ne sunt confortabile și familiare și este puțin probabil ca noi să facem vreo schimbare în lipsa unui efort susținut, intenționat și concertat în acest sens; dacă ne așteptăm ca o schimbare fundamentală să se întâmple de la sine, este aproape sigur că nu se va întâmpla. Vom repeta greșelile trecutului și moștenirea părinților și bunicilor noștri dacă nu facem eforturi țintite și pe termen lung pentru a le modifica.

A cincea premisă este că majoritatea dintre noi ne dorim foarte mult să evităm orice durere. Acest lucru este și bun, și rău. Vestea bună este că majoritatea dintre noi preferăm experiențele care ne aduc plăcere și satisfacție. Vestea proastă este că *evităm să ne confruntăm cu situațiile și trăirile afective care ne provoacă durere, chiar și atunci când confruntarea cu acestea ne poate ajuta să ne maturizăm.* Dorința de a evita durerea reprezintă unul dintre cele mai importante obstacole în calea schimbării. Pentru a ne schimba capcanele de bază, trebuie să fim în stare să ne confruntăm cu amintiri dureroase ce stârnesc în noi emoții precum tristețea, furia, anxietatea, vinovăția, rușinea și jena. Trebuie să fim în stare să ne confruntăm cu situațiile pe care le-am evitat toată viața de frica eșecului, respingerii sau umilinței. Dacă nu ne confruntăm cu aceste amintiri dureroase și situații dificile, vom repeta tiparele care ne fac rău. Cei mai mulți dintre noi ne ținem la distanță de sentimentele dureroase; mulți pacienți mai degrabă pleacă din terapie decât să se confrunte cu emoțiile negative. Oamenii devin dependenți de alcool și droguri, pentru a evita aceste trăiri. Trebuie să ne asumăm obligația de a îndura durerea pentru a ne putea schimba.

În al șaselea rând, *nu credem că există o singură tehnică sau o singură abordare care să garanteze schimbarea în viața cuiva.* Credem că cele mai eficiente căi spre schimbare sunt cele care integrează și combină o varietate de strategii. În abordarea centrată pe capcanele mentale, folosim tehnici din psihoterapia cognitivă,

comportamentală, experiențială, centrată pe copilul interior, psihanalitică şi interpersonală pentru a vă ajuta să vă schimbați. Întrucât această abordare îmbină mai mulți factori de schimbare, credem că această formă de psihoterapie va fi de ajutor mai multor persoane decât alte forme de psihoterapie care utilizează doar una sau două dintre aceste metode. Vă sfătuim călduros să căutați abordări şi psihoterapeuți care combină mai multe modele în loc de unul sau două. Deşi nu ne aşteptăm ca abordarea centrată pe capcanele mentale să reuşească în cazul tuturor, sperăm să aibă mai mult succes decât tratamentele bazate pe o singură tehnică.

CREAREA UNEI VIZIUNI PERSONALE

Ultima noastră premisă cu privire la schimbare se referă la nevoia de a crea o viziune personală. Schimbarea nu reprezintă doar absența capcanelor. Fiecare dintre noi trebuie să descopere ce vrea să fie şi ce îşi doreşte de la viață. Credem că este esențial să ne stabilim o direcție înainte să înaintăm prea mult pe calea schimbării. Vrem să priviți mai departe de eliminarea capcanelor mentale individuale şi să descoperiți ce anume vă va face să vă simțiți împliniți, fericiți şi autoactualizați.

Mulți dintre noi trecem prin viață având doar o vagă idee despre direcția în care ne îndreptăm. Aşa se explică de ce ajungem la vârsta mijlocie sau la pensie cu sentimente de dezamăgire şi dezilu-zionare. Nu am avut niciodată nişte scopuri generale în funcție de care să ne orientăm. E ca şi cum am juca fotbal, fără să ştim unde e poarta, sau ne-am urca în avion, fără să ştim către ce destinație zburăm. Este esențial ca fiecare dintre noi să aibă un plan de viață. *Cele unsprezece capcane sunt obstacole în calea îndeplinirii scopurilor noastre; ele nu ne indică ce anume ne trebuie ca să fim fericiți.* Odată ce stabiliți ce scopuri aveți în viață, puteți începe să vă planificați paşii necesari pentru îndeplinirea lor. Vă sfătuim să abordați schimbarea în mod strategic, şi nu la întâmplare.

Pentru a vă crea o viziune personală, trebuie să vă descoperiți *înclinațiile naturale*, care includ acele interese, relații și activități ce ne fac automat să ne simțim împliniți. Credem că fiecare persoană are un set de preferințe proprii înnăscute. Poate că cea mai importantă sarcină pe care o avem de îndeplinit în viață este să descoperim care sunt aceste dorințe înnăscute. Cele mai bune indicii în privința identificării înclinațiilor noastre naturale constau în emoțiile și senzațiile noastre corporale. Atunci când ne implicăm în activități sau relații care corespund înclinațiilor noastre naturale, ne simțim bine. Corpul nostru este mulțumit, iar noi trăim o stare de plăcere sau bucurie.

Din păcate, mulți dintre noi suntem educați încă din copilărie să nu ținem cont de înclinațiile noastre naturale și să facem ceea ce alții așteaptă din partea noastră. Suntem forțați să fim duri, când suntem sensibili din fire; suntem forțați să studiem medicina, când preferințele noastre naturale se îndreaptă spre activitățile în aer liber; suntem forțați să fim convenționali, când din fire suntem neconvenționali; suntem forțați să urmăm o rutină, când din fire preferăm stimularea.

Putem continua la nesfârșit cu exemple de situații în care părinții și profesorii noștri, cu cele mai bune intenții, ne încurajează să nu ținem cont de potențialul nostru înnăscut. Desigur, nu putem să facem doar ceea ce vrem noi cu scopul de a atinge fericirea. Trebuie să găsim un echilibru între nevoile societății și împlinirea noastră personală. Nu promovăm aici o filosofie narcisistă a existenței. Cu toate acestea, cei mai mulți dintre noi am fost supuși unui proces de hipereducare și hipersocializare. Am fost împinși prea mult să facem ceea ce vor ceilalți să facem.

Mulți dintre noi trebuie să inversăm cu totul acest proces pentru a fi capabili de schimbare. Trebuie să descoperim cine suntem cu adevărat. Trebuie să descoperim ce ne face fericiți, fără să contăm doar pe acele lucruri care îi fac pe cei din jurul nostru să fie fericiți. Deși nu putem să vă alcătuim noi această viziune personală, vă putem ghida cu ajutorul întrebărilor pe care ar fi bine

să vi le puneți. Am precizat deja acele nevoi fundamentale a căror îndeplinire ne poate aduce fericirea. (Aceasta a fost cea de-a doua premisă a filosofiei noastre.) Acum le vom discuta în detaliu.

Prima sferă a schimbării este zona *relațiilor.* Care este viziunea dumneavoastră asupra relațiilor pe care vi le doriți în viață? Lămuriți-vă în ce fel vreți să relaționați cu ceilalți. De exemplu, în privința legăturilor intime: ce fel de relații intime vă doriți? Ce este mai important pentru dumneavoastră — pasiunea și romantismul, tovărășia, familia? De ce vreți să aveți un partener? Cât de importantă este pentru dumneavoastră apropierea emoțională în comparație cu stimularea sexuală?

Relațiile aproape întotdeauna presupun un proces de negociere. Mulți dintre noi nu știm să ducem negocieri inteligente, întrucât nu ne cunoaștem înclinațiile personale. Foarte puțini dintre noi ne găsim un partener care să ne ofere tot ce ne trebuie, așa încât trebuie să facem niște alegeri. Ce este important pentru dumneavoastră în alegerea unui partener? Care sunt calitățile mai puțin importante, acele calități care ar fi utile, dar fără de care v-ați putea descurca la nevoie? De exemplu, partenerul dumneavoastră este o persoană față de care simțiți afecțiune și apropiere sufletească, dar nu și pasiune. Nu credem în ideea că există un tip de relație ideală care *ar trebui* să fie potrivită pentru toată lumea; dumneavoastră hotărâți ce vi se potrivește.

Ce fel de relații sociale vă doriți? Ce fel de prieteni? Cât de mult vreți să participați în „sfera socială"? Cât de implicat vreți să fiți în grupurile din comunitatea dumneavoastră? Vreți să faceți parte din comunitatea unei biserici? Vreți să vă implicați în administrarea unei școli sau în administrația locală? Vreți să fiți membru în grupuri de sprijin? Cât de mult vreți să socializați cu oamenii de la serviciu? Dumneavoastră va trebui să luați aceste decizii, orientându-vă în funcție de înclinațiile naturale.

Capcanele Deprivării Emoționale, Neîncrederii și Abuzului, Abandonului și Izolării Sociale reprezintă cele mai mari obstacole în calea formării relațiilor pe care le doriți în viața dumneavoastră.

Schimbarea acestor capcane vă va permite să relaţionaţi cu oamenii la un nivel mai profund, care să vă satisfacă mai mult. Viziunea dumneavoastră în privinţa relaţiilor vă va orienta în combaterea acestor capcane.

A doua sferă a schimbării este cea a *autonomiei*. Care este nivelul optim de independenţă pentru dumneavoastră? În mod obişnuit, vă doriţi să funcţionaţi în lume cu un anumit grad de independenţă şi competenţă, cu o identitate clară de sine. Dar ce raport între autonomie şi relaţionare vă va face să vă simţiţi mai fericit? Unele persoane sunt mai fericite dacă îşi petrec timpul cu activităţi solitare. Altele sunt mai fericite dacă îşi petrec timpul socializând şi relaţionând cu ceilalţi.

Autonomia vă oferă libertatea de a căuta să stabiliţi relaţii sănătoase şi să evitaţi sau să încheiaţi relaţiile nesănătoase. Sunteţi liber să rămâneţi într-o relaţie pentru că *vreţi* să rămâneţi, nu pentru că aveţi *nevoie* să rămâneţi. Multe persoane prinse în capcana Dependenţei sau Vulnerabilităţii se simt blocate în cadrul unor relaţii distructive. Le este teamă să plece şi să înfrunte lumea pe cont propriu. Aceste două capcane sunt cele mai mari obstacole în calea atingerii unui nivel adecvat de autonomie.

Autonomia este o componentă vitală în dezvoltarea înclinaţiilor dumneavoastră naturale. Ea presupune dezvoltarea unei identităţi personale. Sunteţi liber să fiţi cine sunteţi. Fie că preferaţi să fiţi muzician, artist, scriitor, sportiv, mecanic, actor, casnic, călător, iubitor de natură, îngrijitor sau lider, veţi fi liber să vă dezvoltaţi. Nu vă temeţi prea mult să vă aventuraţi în lume. Nu merită să vă pierdeţi identitatea în cadrul unei relaţii, trăind doar prin viaţa partenerului în loc să vă trăiţi viaţa personală.

A treia componentă a schimbării este *stima de sine*. Precum autonomia, stima de sine oferă un *context al libertăţii*. În loc să fiţi blocat, sunteţi liber. Capcanele Deficienţei şi Eşecului sunt obstacole în calea formării stimei de sine. Sentimentele de inferioritate şi ruşine vă copleşesc şi vă opresc din drum, făcându-vă să evitaţi sau să pierdeţi diverse oportunităţi. Sentimentul ruşinii planează

ca un nor negru deasupra dumneavoastră, împiedicându-vă să vă mişcaţi — să relaţionaţi, să vă exprimaţi, să vă împliniţi nevoile, să excelaţi.

Vreţi o viaţă care să vă sporească stima de sine. Cum să ajungeţi să fiţi mândru de dumneavoastră şi să vă acceptaţi aşa cum sunteţi, fără să cedaţi în faţa nesiguranţei şi autocriticii? Care sunt punctele dumneavoastră forte şi cum le puteţi dezvolta? Care sunt punctele dumneavoastră slabe şi cum le puteţi corecta?

A patra sferă a schimbării se leagă de *autoafirmare* şi *autoexprimare.* Este vorba de a cere ca nevoile dumneavoastră să fie împlinite şi de a vă exprima sentimentele. Afirmarea de sine vă ajută să vă urmaţi înclinaţiile naturale şi să vă bucuraţi de viaţă. Cum anume puteţi exprima cine sunteţi?

Capcanele Subjugării şi Standardelor Nerealiste sunt obstacole în calea autoafirmării. Din cauza Subjugării, renunţaţi la plăcerile şi nevoile dumneavoastră personale, pentru a-i ajuta pe ceilalţi sau pentru a evita represaliile. Din cauza Standardelor Nerealiste, renunţaţi la plăcerile şi nevoile personale, pentru a obţine aprobarea şi recunoaşterea din partea celorlalţi şi pentru a evita umilirea. Realizările profesionale şi perfecţiunea devin scopurile dumneavoastră în viaţă, în dauna fericirii şi satisfacţiei.

Pasiunea, creativitatea, joaca şi distracţia pot face ca viaţa să merite trăită. Este important să renunţaţi la câte ceva pentru a include plăcerea şi entuziasmul în viaţa dumneavoastră. Dacă neglijaţi autoafirmarea şi autoexprimarea, viaţa vi se pare grea şi vă copleşeşte disperarea. Nevoile dumneavoastră şi ale celor din jur sunt dezechilibrate. *Schimbarea presupune să vă daţi voie să vă împliniţi nevoile fundamentale şi înclinaţiile personale, fără a le face rău în mod nenecesar celor din jurul dumneavoastră.*

A cincea sferă a dezvoltării personale, nu mai puţin importantă decât celelalte patru, ţine de *grija pentru ceilalţi.* O mare satisfacţie în viaţă este să înveţi cum să fii generos şi să empatizezi cu ceilalţi. Revendicarea unor drepturi speciale vă poate împiedica să vă arătaţi grija faţă de cei din jur. E plăcut să vă aduceţi *contribuţia.*

A vă implica social, a face acte de caritate, a avea copii şi a le oferi ceva, a vă ajuta prietenii — toate acestea implică o legătură cu ceva ce ne depăşeşte existența individuală. În ce fel puteți contribui la bunăstarea lumii întregi?

Spiritualitatea şi credințele religioase pot să contribuie substanțial la sentimentul că aparțineți unei lumi mai mari. Majoritatea abordărilor religioase şi spirituale pun accentul pe depăşirea cercului strâmt al preocupării față de propria bunăstare şi față de binele familiei, mutând accentul pe deschiderea spre întregul univers. Multe tipuri de experiență religioasă oferă această dimensiune specială a împlinirii.

Reflectați la aceste domenii descrise de noi în procesul de creare a viziunii personale. Scopurile existenței sunt probabil universale: dragoste, autoexprimare, plăcere, libertate, spiritualitate, generozitatea față de ceilalți — dorințe comune pentru cei mai mulți dintre noi. Totuşi, aceste scopuri uneori se contrazic unele pe celelalte. De exemplu, pasiunea poate să fie în contradicție cu stabilitatea, autonomia cu intimitatea, autoexprimarea cu grija față de ceilalți. Va trebui să vă stabiliți nişte priorități şi să alegeți ce este bine pentru dumneavoastră. Vă sfătuim să includeți anumite aspecte ale acestor scopuri mai vaste în planurile personale, în acord cu nevoile şi prioritățile voastre specifice.

AUTOCONFRUNTAREA EMPATICĂ

Vă propunem un nou termen, pentru a descrie ceea ce considerăm a fi o atitudine sănătoasă față de procesul schimbării: *autoconfruntarea empatică*. Manifestați compasiune față de dumneavoastră înşivă în procesul dificil de schimbare. Multe persoane fie se critică prea dur atunci când li se pare că nu s-au schimbat suficient, fie sunt prea îngăduitoare şi îşi găsesc prea multe justificări, pentru a nu se considera răspunzătoare.

Procesul schimbării este unul dificil, după cum am susținut mereu. În primul rând, dovediți compasiune față de dumneavoastră înșivă. Vă străduiți din greu să faceți totul bine. Dovediți înțelegere față de propriile dumneavoastră limitări și minusuri. Nu uitați că aceste capcane sunt rezistente la schimbare. Este esențial să vă amintiți cum ați ajuns să fiți în felul acesta. *Amintiți-vă cum au apărut capcanele dumneavoastră și încercați să empatizați cu dumneavoastră așa cum erați în copilărie.*

Totuși, este important să vă asumați responsabilitatea schimbării. Multe grupuri de autoajutorare sunt criticate pentru că își încurajează membrii să se simtă victime ale părinților, fără a-și mai asuma responsabilitatea procesului de schimbare. Credem că acest risc este real. Este esențial să continuați să vă confruntați cu dumneavoastră înșivă. Nu renunțați. Nu amânați procesul de schimbare în așteptarea unui moment mai bun. Acum este cel mai bun moment. Nu contează cât de mult rău vi s-a făcut în copilărie, acest lucru nu vă scutește de asumarea responsabilității în momentul prezent. *Suferința din copilărie explică de ce schimbarea e atât de dificilă și necesită un timp atât de îndelungat; nu explică de ce dați voie tiparelor distructive să vă afecteze în continare, fără să încercați cu adevărat să le schimbați.*

Fiți sincer cu dumneavoastră. Puneți accent pe confruntarea cu realitatea. Atâția se păcălesc de unii singuri, insistând cu iluzii despre cum ar vrea să fie ei sau ceilalți. Nu vor să-și accepte propria realitate — propria răceală emoțională, propria tristețe, furie și anxietate. Acceptați realitatea situației în care vă aflați. Autoiluzionarea vă va face doar să vă comportați într-un mod defetist în continuare și vă va ține la distanță de posibilitatea unor relații autentice.

Forțați-vă să vă schimbați cu o viteză și la un nivel suportabile pentru dumneavoastră. Nu ne putem lupta pe toate fronturile simultan, deci ne vom confrunta cu capcanele mentale rând pe rând. Aveți încredere că puteți ajunge acolo unde vreți să ajungeți. Încrederea vă va ajuta să depășiți eșecurile și dezamăgirile dintre

momentele de succes. Aveți răbdare. Dacă perseverați, veți ajunge să vă împliniți viziunea.

Din păcate, unele schimbări nu pot fi puse în practică cu pași mici. Pentru unele e nevoie să riscăm mai mult. Pentru a ne maturiza, uneori avem nevoie de schimbări fundamentale; printre acestea se numără încheierea unei relații, căutarea unei alte cariere sau mutarea într-un alt oraș. Pe măsură ce devenim mai conștienți de înclinațiile noastre naturale, schimbându-ne capcanele mentale, va trebui să ne separăm de tiparele trecutului. Va trebui să renunțăm la siguranța tiparelor copilăriei, pentru a ne maturiza așa cum ne dorim.

CUM SĂ SOLICITAȚI AJUTORUL CELORLALȚI

Procesul de schimbare este greu de realizat de unul singur. Este mult mai ușor când ești ajutat de ceilalți. Rugați-i pe cei dragi să vă ajute. Permiteți-le prietenilor și rudelor care vă susțin să se implice. Spuneți-le ce vreți să faceți și solicitați-le ajutorul.

Uneori prietenii sau rudele care vă susțin pot servi drept mentori sau modele de comportament în încercarea de a vă atinge scopurile. Pot să vă ofere sfaturi, îndrumare și inspirație. Procesul schimbării vi se va părea mai fezabil dacă printre persoanele de care sunteți apropiat se numără și persoane care au reușit să atingă scopurile *vizate* de dumneavoastră, putând să vă ofere astfel speranța că schimbarea este posibilă.

Prietenii și rudele care vă susțin au deseori o perspectivă mai obiectivă decât dumneavoastră. Vă pot ajuta să analizați dovezile și să vă confruntați cu sarcinile pe care le tot evitați. Vă va fi dificil să vă schimbați fără o evaluare obiectivă și realistă din partea *cuiva*, fiindcă de unul singur nu veți reuși să vă identificați propriile distorsiuni de gândire.

Din păcate, uneori nu aveți cum să apelați la familie și prieteni. Poate că nu aveți rude sau prieteni apropiați sau poate că au și ei problemele lor, astfel încât nu vă pot fi de ajutor. De multe ori rudele mai curând vă amplifică capcanele mentale decât vă ajută să vă schimbați. În acest caz, e mai bine să apelați la ajutorul de specialitate.

Mai sunt și alte ocazii când e bine să vorbiți cu un specialist. Atunci când simptomele sunt atât de severe, încât interferează cu funcționarea dumneavoastră; când sunteți prins în capcană de mult timp și nu știți cum să faceți o schimbare; când schimbarea nu pare posibilă — atunci e bine să apelați la asistență specializată. Apelați atunci când treceți printr-un moment de criză, cum ar fi terminarea unei relații de lungă durată sau pierderea locului de muncă; în acele momente, aveți nevoie de sprijin și sunteți mai deschis la schimbare. Apelați la un psiholog dacă ați avut o copilărie încărcată de traume, printre care abuzuri emoționale, fizice sau sexuale. În fine, dacă îi răniți pe alții din cauza problemelor dumneavoastră, atunci aveți clar nevoie de sprijinul unui psihoterapeut.

Dacă simptomele dumneavoastră sunt foarte serioase, medicamentele prescrise de un psihiatru v-ar putea fi utile. De exemplu, este posibil să suferiți de o depresie severă: vă simțiți inutil, nu mai dormiți, nu mai aveți poftă de mâncare, vă simțiți îngreunat, nu vă mai puteți concentra, v-ați pierdut interesul față de lucrurile care vă făceau plăcere până acum sau activitățile dumneavoastră sunt mult reduse. Este posibil să aveți chiar gânduri suicidare. Dacă prezentați aceste simptome de depresie, și mai ales dacă aveți idei de suicid, apelați imediat la un psihiatru.

Puteți avea simptome grave de anxietate, printre care atacurile de panică, diverse fobii, simptome obsesiv-compulsive sau o anxietate generalizată intensă. Evitați contextele sociale de care vă este teamă, ceea ce duce la consecințe negative asupra vieții dumneavoastră profesionale sau sociale. Dacă vă recunoașteți în aceste simptome de anxietate, este recomandabil să vorbiți cu un specialist.

Este posibil să fiți dependent de alcool sau droguri. Poate suferiți de „sindromul de stres posttraumatic", fiind bântuit de anumite lucruri din trecutul dumneavoastră. Aveți coşmaruri sau amintiri de tip „flashback" sau vă simțiți amorțit şi deconectat. Sau poate aveți o tulburare de comportament alimentar, cum ar fi bulimia sau anorexia. Dorința dumneavoastră de a slăbi este atât de puternică, încât consumați alimente în exces, apoi le eliminați cu forța din organism sau mâncați din ce în ce mai puțin, slăbind periculos de mult. Este imperios necesar să vorbiți cu un specialist dacă aveți simptomele descrise mai sus.

CUM SĂ ALEGEȚI UN PSIHOTERAPEUT

Odată ce ați decis să apelați la ajutorul unui specialist, trebuie să vă gândiți ce fel de psihoterapeut vă trebuie. Nu există un singur răspuns care să se potrivească tututor. Mai curând, alegerea unui psihoterapeut este încă un exemplu al modului în care vă puteți folosi înclinațiile naturale.

Este important să alegeți un psihoterapeut cu o formare atestată. În general, suntem de părere că este mai bine să mergeți la un terapeut cu o certificare profesională atestată decât la un psiholog (sau alt specialist) fără o formare adecvată. Până la urmă, dați pe mâna unei alte persoane bunăstarea dumneavoastră psihică. Aveți nevoie de cineva care este bine pregătit şi aderă la un cod de standarde etice. Deşi noi suntem psihologi, vă recomandăm să lucrați şi cu asistenți sociali şi psihiatri *dacă au mai lucrat cu persoane cu problema dumneavoastră.* Toți specialiştii menționați mai sus trebuie să posede cel puțin o diplomă de facultate şi o autorizație de practică din partea asociațiilor profesionale (de ex.: Colegiul Psihologilor din România). Alegând un profesionist din categoriile menționate mai sus, aveți mai multe şanse să găsiți un psihoterapeut cu cunoştințele necesare, cu pregătirea clinică potrivită,

cu afilieri la asociații profesionale cu înalte standarde şi coduri de etică, precum şi cu o responsabilitate față de pacienți. Cu cât sunt mai serioase simptomele dumneavoastră, cu atât este mai important să selectați un terapeut din categoriile menționate aici.

De asemenea, există mai multe şcoli de psihoterapie. După cum am spus la începutul capitolului, credem că este de obicei o greşeală să alegeți un psihoterapeut care aplică o singură metodă sau urmăreşte un singur model. Credem că psihoterapeuții cei mai buni combină mai multe tehnici şi strategii, în funcție de nevoile pacienților. De aceea, noi îi preferăm pe psihoterapeuții de orientare integrativă.

Este foarte important să găsiți un psihoterapeut cu care să vă „conectați" emoțional. Aveți nevoie de cineva care să aibă căldură sufletească şi să vă accepte, care să vă facă să vă simțiți în siguranță. Aveți nevoie de cineva care să fie onest şi deschis, în care să puteți avea încredere. Şi aveți nevoie de cineva care să se poată descurca cu dumneavoastră — să vă impună limite clare şi să vă spună adevărul în față, dacă deviați de la program. Fiți sceptici dacă întâlniți un psihoterapeut care este mereu de acord cu dumneavoastră şi vă face să vă simțiți prea confortabil sau care pare rece şi distant, care vă critică prea mult sau care pare să aibă motive personale pentru a lucra cu dumneavoastră.

Evitați acea „chimie" nepotrivită în cadrul unei psihoterapii, chimie ce poate fi declanşată de una dintre capcanele dumneavoastră mentale. Dacă suferiți de capcana Deficienței, s-ar putea să fiți foarte atras de un psihoterapeut critic, cu o atitudine superioară, deşi acest lucru are un impact distructiv asupra dumneavoastră. V-ar fi mai util să discutați cu un psihoterapeut care vă respectă şi vă simpatizează. Dacă problema dumneavoastră este lipsa de legătură, un psihoterapeut bun pentru dumneavoastră nu este unul rece şi distant. Aveți nevoie de cineva care să vă împingă să relaționați. Nu aveți nevoie de un psihoterapeut care să genereze chimie, ci de cineva care vă va asigura un mediu [illegible]

Într-un fel, aveți nevoie de un psihoterapeut care să fie părintele pe care nu l-ați avut niciodată. Așa ceva se numește „parentaj limitat" în psihoterapie. Psihoterapeutul vă oferă un *antidot parțial* la problema dumneavoastră din copilărie. Dacă nu ați avut parte de suficientă căldură emoțională, psihoterapeutul vă va oferi această căldură. Dacă ați fost excesiv criticat, psihoterapeutul vă va sprijini și vă va valida. Dacă ați avut un părinte prea intruziv, psihoterapeutul vă va respecta granițele. Dacă ați fost abuzat, psihoterapeutul vă va oferi conținere și protecție.

Desigur, nu vă puteți aștepta ca psihoterapeutul să fie un înlocuitor perfect pentru părintele pe care nu l-ați avut. Este nerealistă această așteptare. Parentajul pe care îl primiți o oră sau două pe săptămână are limitele lui. De fapt, vă sfătuim să fiți prudent când întâlniți psihoterapeuți care vă încurajează să fiți prea dependent de ei sau care promit să vă sprijine într-o măsură neprofesionistă sau dincolo de limitele psihoterapiei.

Psihoterapeutul dumneavoastră vă poate servi, de asemenea, drept model într-un domeniu în care întâmpinați dificultăți. De exemplu, poate fi asertiv dacă dumneavoastră sunteți timid sau expansiv, când sunteți închis în sine. Psihoterapeutul poate prefigura pentru dumneavoastră căi de rezolvare eficientă a anumitor probleme.

Vă încurajăm, de asemenea, să vă alăturați unor grupuri de autoajutorare recunoscute. Programele în 12 pași cum ar fi AA (Alcoolicii Anonimi), ACOA (Copiii Adulți ai Alcoolicilor), AL-ANON (Rudele alcoolicilor), CODA (Codependenții Anonimi), NA (Dependenții de Narcotice Anonimi) și OA (Persoanele cu Probleme de Supraalimentare)[2] sunt bine-cunoscute în SUA, dar există și în țara voastră grupuri de sprijin similare. Programele lor sunt menite să vă ajute să faceți anumite schimbări în viața dumneavoastră.

---

[2] ACOA — Adult Children of Alcoholics; AL-ANON (relatives of alcoholics); CODA (Codependents Anonymous), NA (Narcotics Anonymous), OA (Overeaters Anonymous). (*N.t.*)

Feriți-vă de grupurile de tip sectă. Acestea sunt grupuri conduse de lideri charismatici, care vă cer să recrutați noi membri (prozeliți) și care, în general, au taxe mari de înscriere sau de absolvire a programelor. Aceste grupuri sectare încurajează dependența și subjugarea. Membrii lor sunt făcuți să creadă că sunt speciali, că împărtășesc un secret pe care lumea din afară nu-l știe. De fapt, membrii acestor secte sunt încurajați să rămână imaturi în loc să se confrunte cu problemele vieții de adult. Sunt încurajați să urmeze comenzile unui lider în loc să-și descopere propriile înclinații naturale. Dacă vă gândiți să vă înscrieți într-un grup și nu știți dacă este de încredere, consultați-vă cu o persoană specializată în domeniul sănătății mentale (psiholog, psihiatru, asistent social) sau sunați la sediul asociațiilor profesionale respective. Dacă aveți nevoie de recomandarea unui psihoterapeut pregătit în abordarea centrată pe capcanele mentale, căutați un specialist în „terapia centrată pe scheme cognitive".

Am vrea să încheiem cu un citat din poezia *Little Gidding* de T.S. Eliot:

Nu vom conteni cu explorarea,
Și sfârșitul dibuirii pururi
Va fi s-ajungem de unde-am pornit
Și să cunoaștem locul-ntâia oară[3].

[3] Traducere din T.S. Eliot (1971). *Patru cvartete*, trad. de Sorin Mărculescu. București: Editura Univers, p. 81. (*N.red.*)

Bibliografie

BECK, AARON T. (2012). *Iubirea nu e de ajuns.* București: Editura Trei.

BECK, AARON T. (1976). *Cognitive Theory and the Emotional Disorders.* New York: International Universities Press. Republicată de New American Library, New York, 1979.

BOWLBY, JOHN (1973). *Separation: Anxiety and Anger.* (Vol. II of *Attachment and Loss*). New York: Basic Books.

BRADSHAW, JOHN (1988). *Healing the Shame that Binds You.* Deerfield Beach, Fla: Health Communications, Inc.

BURNS, DAVID D. (1980). *Feeling Good.* New York: William Morrow & Company, Inc.

FREUD, SIGMUND (1920). „Dincolo de principiul plăcerii", în S. Freud, *Opere esențiale,* vol. 3, București: Editura Trei, 2010.

HENDRIX, HARVILLE (1988). *Getting the Love You Want.* New York: Henry Holt & Company.

PERLS, FREDERICK S., HEFFERLINE, R.F. și GOODMAN, P. (1969). „Gestalt Psychotherapy". În W.S. Sahakian (coord.), *Psychotherapy and Counseling.* New York: Rand McNally.

WINNICOTT, D.W. (1986). *Home Is Where We Start From.* Reading, Mass.: Addison-Wesley Publishing Company, Inc.

YOUNG, JEFFREY E. (1990). *Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach.* Sarasota, Fla: Professional Resource Exchange, Inc.

Mulțumiri

Cartea de față are o semnificație aparte. Pentru ambii autori, acest volum reprezintă punctul culminant al unor ani de creștere personală și dezvoltare profesională. Din acest motiv, sunt multe persoane, din trecut, prezent și viitor, cărora trebuie să le mulțumim pentru că au contribuit la evoluția noastră.

Le suntem îndatorați lui Dan și Tara Goleman — nu am fi pornit acest proiect atât de dificil fără sfaturile, încrederea și prietenia pe care ni le-au acordat. Îi mulțumim lui Arhur Weinberger, pentru sugestiile sale și pentru încurajările din vremea în care dezvoltam modelul terapiei centrate pe scheme. Aceeași gratitudine, și lui William Zangwill, cel care, jucând excelentul rol de avocat al diavolului, ne-a determinat să ne regândim și să ne nuanțăm unele dintre idei. Conectat la noile abordări din psihoterapie, David Bricker n-a oferit de fiecare dată noi perspective care meritau luate în seamă. Cathy Flanagan ne-a sprijinit în coordonarea Centrului pentru Terapie Cognitivă din New York și ne-a oferit sfaturi pline de solicitudine. De asemenea, îi suntem recunoscători lui Bill Sanderson, care a jucat un rol important în calitate de Director pentru Formare în cadrul aceluiași Centru, dar și la Centrul pentru Terapie Cognitivă din Long Island; le mulțumim și lui Marty Sloane, Richard Sackett, Jayne Rygh și colegilor și prietenilor din New York, care au contribuit la dezvoltarea abordării noastre terapeutice. Gratitudinea noastră merge și către Deb Brody și Alexia Dorszynski — care au contribuit la structura și tonul cărții

noastre —, precum și către Pam Bernstein, agentul nostru literar, fără de care această carte n-ar fi existat.

— J.Y. și J.K.

Eu aș vrea să extind mulțumirile mele și către alte persoane care au jucat un rol important în dezvoltarea mea. Lui Janet Klosko îi mulțumesc pentru colaborarea sa fructuoasă și motivantă. Nu știu dacă aș fi putut găsi un alt partener mai potrivit într-ale scrisului. Îi sunt recunoscător lui Will Swift, care, la fel ca tatăl meu, a avut întotdeauna încredere în mine, chiar și când eu eram cam nesigur — îți mulțumesc că m-ai ajutat să-mi înregistrez pe bandă ideile și că mi-ai dat un feedback crucial în ultimii opt ani. Mulțumiri calde și lui Aaron (Tim) Beck, care mi-a fost mentor și exemplu, prin înțelepciunea sa clinică, prin inteligența lui pătrunzătoare și prin abordarea practică a problemelor personale și profesionale. Peter Kuriloff și Arthur Dole, formatorii mei, mi-au fost adevărați prieteni, s-au încrezut în mine și au fost suficient de deschiși, pentru a-mi permite să urmez psihoterapia cognitivă înainte ca ea să fie acceptată în medii atât de largi. Candice m-a ajutat cu devotament și mi-a luat uneori de pe umeri unele responsabilități, atunci când nu le mai puteam duce. Richard și Diane Wattenmaker, Bob Spitzer, Janet Williams, Gene D'Aquili și mulți alții au contribuit la dezvoltarea mea în modalități de care poate că nici nu-și dau seama.

Am fost suficient de norocos, în viață, să am parte de o familie pe care să pot conta oricând pentru laude, încurajări și acceptare, indiferent de evenimentele personale prin care am trecut. Pentru că mi-au acceptat ciudățeniile, trebuie să le mulțumesc părinților și bunicilor mei, fratelui meu, Stephen, surorii mele, Debra, și altor membri din familia extinsă. Am învățat prea bine de la pacienții mei mai puțin norocoși că tot acest sprijin nu vine niciodată de la sine, deci trebuie recunoscut de fiecare dată.

— J.Y.

Vreau să le mulțumesc tuturor celor care m-au sprijinit în a deveni psihologul care sunt în prezent. Încep prin a-i mulțumi lui Jeff Young, pentru că mi-a fost un model exemplar și m-a inițiat în cea mai bună formă de psihoterapie din câte cunosc. Gratitudinea mea i-o datorez și mentorului meu, David Barlow, care m-a învățat ce înseamnă să fii un „profesionist", și care m-a încurajat să-mi dezvolt aptitudinile. Le mulțumesc, de asemenea, și următorilor: lui Will Swift, supervizorul meu din New York; lui Mike Burkhardt și Ann De Lancey și altor colegi specializați în psihologie clinică; dar și mentorilor mei de la Brown University. În cadrul SUNY (Alabama), mi-au fost de mare sprijin următorii colegi: Jerry Cerny, Rick Heimberg, John Wapner, Glen Conrad, Robin Tassinari, Jim Mancuso, Robert Boice, Bill Simmons, Alan Cohen și alții. În fine, le sunt profund recunoscătoare celorlalți membri ai familiei și prietenilor mei apropiați — le mulțumesc pentru tot ce mi-au oferit.

— J.K.

Ți se întâmplă adeseori să pui nevoile celorlalți mai presus de ale tale? Te panichezi când persoana iubită te amenință că te părăsește? Te temi în mod exagerat de boli și de eșecuri financiare? Ești veșnic nemulțumit, în ciuda reușitelor personale și profesionale? Autorii acestei cărți, celebri specialiști în psihoterapia cognitivă, te ajută să identifici cele 11 „capcane mentale" asociate cu diversele comportamente distructive și cu imaginea negativă de sine. Pe baza unor studii de caz, a unor chestionare de autoevaluare, dar mai ales a unor tehnici bazate pe controlul emoțiilor, gândurilor și comportamentelor, vei învăța cum să „spargi" ciclul reacțiilor autodistructive și cum să te bucuri de o viață împlinită, evitând „capcanele" vieții – de la sentimentul de abandon și de la dependență, până la excluderea socială, deprivarea emoțională, eșec și vulnerabilitate.

JEFFREY E. YOUNG, fondator al psihoterapiei centrate pe scheme cognitive, este director și formator la Centrul de Terapie Cognitivă din New York.
JANET S. KLOSKO este codirectoare la Centrul de Terapie Cognitivă din Long Island, New York, și este specializată în psihoterapia anxietății.

PSIHOLOGIE PRACTICĂ
TREI
EDITURATRE
ISBN 978-606-4
9 786064 001122